

आपण कुमाऊँ क स्वाद

कुमाऊँ के पारंपरिक व्यंजन







आपण कुमाऊँ क स्वाद

(कुमाऊँ के पारंपरिक व्यंजन)

वित्तीय सहयोग



तकनीकी सहयोग

iiied

International Institute
for Environment
and Development



लोक चेतना मंच, चेतना कुंज
राय स्टेट, रानीखेत-263645
उत्तराखंड (भारत)

कुमाऊँ के लोक जीवन में रचे-बसे स्वादिष्ट व्यंजनों
का संकलन

आपण कुमाऊँ क स्वाद

2017

साभार

गोविंदपुर के ग्रामवासी, जिन्होंने अपना ज्ञान एवं
समय सहर्ष साझा किया तथा पारम्परिक व्यंजनों के
संकलन व प्रकाशन की सहमति प्रदान की।

ज्ञानधारकों (Knowledge holders) की सूची परिशिष्ट
में उपलब्ध है।

राष्ट्रीय समन्वयक, सीफॉर

अजेय रस्तोगी

संकल्पना, रूपरेखा एवं मार्गदर्शन

ऋतु सोगानी

संकलन

कुसुमलता जोशी, भुवन जोशी एवं गीता सजवान

संपादन

रामगोपाल सिंह, ऋतु सोगानी एवं प्रकृति मुखर्जी

चित्रण एवं फोटो

रामगोपाल सिंह, प्रकृति मुखर्जी एवं देवेन्द्र सिंह नेगी

प्रकाशक

सीफॉर योजना के तहत लोक चेतना मंच

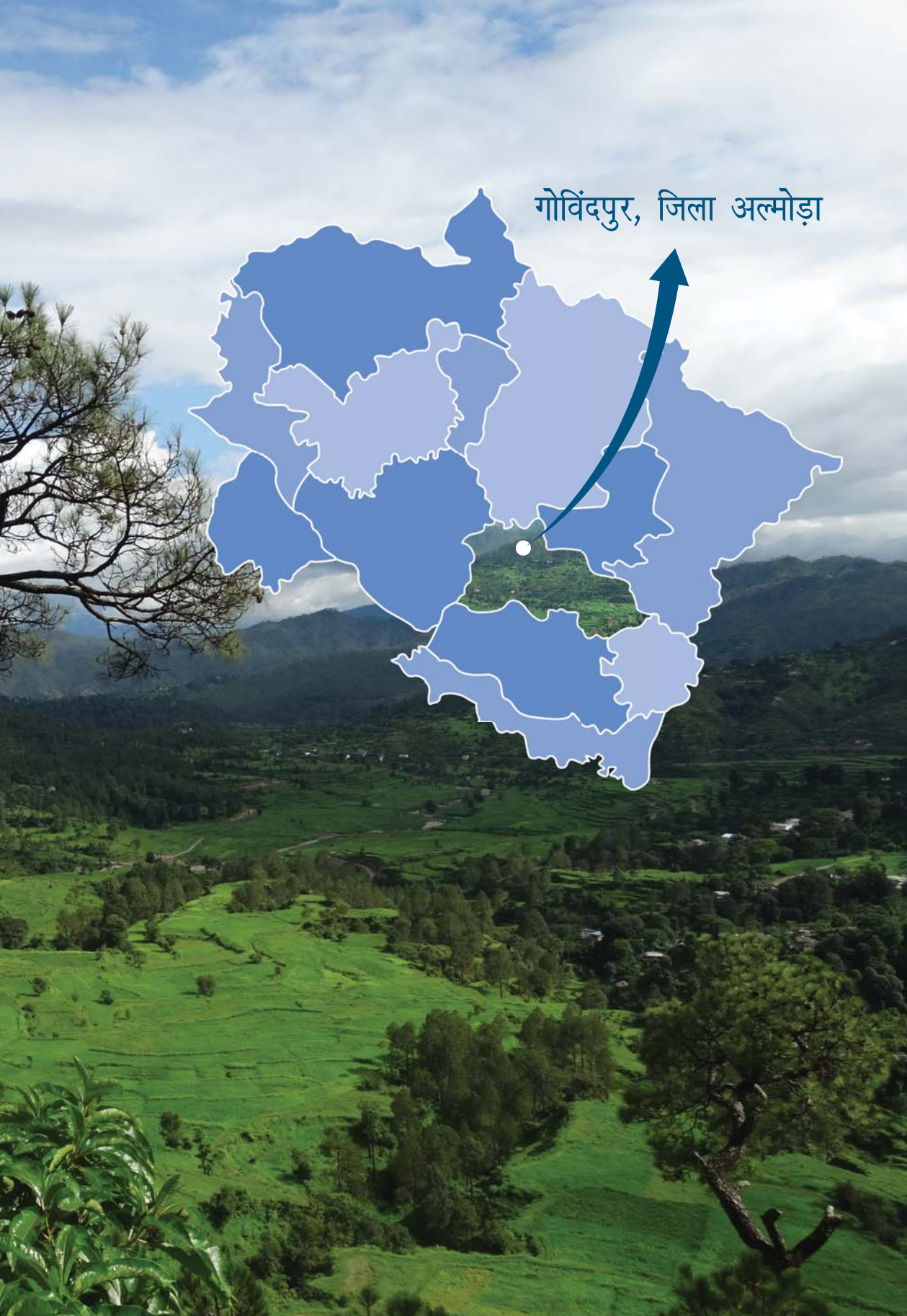
राय स्टेट, रानीखेत

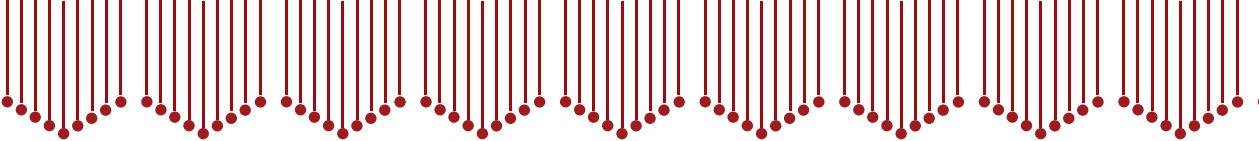
मुद्रक

हाईलैंडर, दिल्ली



गोविंदपुर, जिला अल्मोड़ा





अन्न ब्रह्मा, स्वाद विष्णु, भूख अपनी महेश्वर

जब मुझसे कहा गया कि कुमाउंजी व्यन्जनों पर केन्द्रित इस सुस्वादु पुस्तक पर एक टिप्पणी लिखूं तो 25 साल पहले पंचकेदार यात्रा के समय सुना हुआ उक्त कथन याद आ गया। सच में समस्त अनाज ब्रह्मा की तरह हैं, स्वाद विष्णु की तरह और भूख शिवजी के साथ जुड़कर हमारी अपनी हो जाती है।

कहा जाता है कि शिकारी संग्राहक युग से ही हमारे पूर्वज स्वाद के अन्वेषी रहे और खेती के शुरू होने तक वे अपने प्रारम्भिक मसाले खोज चुके थे। वसासतों और खेती की शुरुआत ने जहां अन्न को केन्द्र में ला दिया, वहीं इस प्रारम्भिक स्थिरता ने मनुष्य को भोजन, स्वाद और मसालों सम्बंधी नये प्रयोगों को करने का मौका दिया। यह हजारों साल की यात्रा है।

इतनी बड़ी दुनियां, इतने अंचल, जलवायु की विविधता और ऊंचाई, अक्षांश, देशान्तरों की भिन्नता। जितने देश उतने वेश की तरह जितने समाज, उतने अनाज, उतने मसाले और उतने स्वाद। एक प्रकार से गीत, संगीत तथा कविता के साथ स्वाद भी दिखाई देने लगे, इसलिये स्वाद को हमारी एक इन्द्रिय—जिबड़ि— ही समर्पित है।

मनुष्य के लिये हवा और पानी के बाद 'अन्न ब्रह्म' का क्रम आता है। इन तीनों की संयुक्त उपलब्धता हमें सम्पन्न और स्वस्थ बनाती है। तमाम विषयों की तरह भोजन पर लिखा जाता रहा है। माताओं की तो स्मृति में होती है यह किताब, जो अगली पीढ़ी को अपने आप हस्तान्तरित हो जाती है। पर यह ज्ञान अब लिखित शब्द और आवाज में भी आना ही चाहिये।

दुनियां और देश के छोटे छोटे अंचलों में विभिन्न अनाज और उनसे बने व्यन्जन अपनी विशिष्टता लिये होते हैं। उनको चखने के बाद जब हम स्वाद के कायल होते हैं और उनकी पौष्टिकता से परिचित होते हैं तो ज्यादा जानने का मन होता है। पर इस ज्ञान और कौशल पर साहित्य उपलब्ध नहीं होता है। यौं तो भारतीय खान पान पर सैकड़ों किताबें हैं और अनेक भाषाओं में भी पर छोटे छोटे अंचलों के व्यन्जनों पर अभी इस तरह के साहित्य के प्रकाशन की जरूरत है।

'आपण कुमाऊँ क स्वाद' में कुमाऊँ के अल्मोड़ा जिले के छोटे से क्षेत्र का खेती सम्बंधी अध्ययन और अन्न—व्यन्जन सर्वेक्षण करने के बाद 13 मुख्य स्थानीय अनाजों से बनने वाले विभिन्न व्यन्जनों और पकवानों के साथ चटनियों और हरी सब्जियों को जोड़े जाने से इस पुस्तक का स्वाद बढ़ गया है और महत्व भी। यह भी याद आता है कि हमारे व्यन्जनों में नमक और काली मिर्च को छोड़कर शेष सब कुछ स्थानीय ही होता था। जैसे सरसों, तिल, खुबानी—आड़ू का तेल तथा गाय, भैंस के अलावा च्यूरे का धी हमारे यहां प्रचलन में रहा है। मसाले भी हमारे स्थानीय हैं।



किताब में हर व्यञ्जन का सरल विवरण दिया गया है। अनाज, उससे बनने वाले व्यञ्जन, आवश्यक सामग्री, मात्रा, बनाने की विधि, क्यों और कब खाया जाता है, स्वाद तथा अन्य लाभ के क्रम में जानकारी दी गई है। अनेक नये व्यञ्जनों के नाम सामने आये हैं, जो हमने अब तक नहीं सुने हो सकते हैं। जैसे भट्ट के मेचुले, मक्के के छत्तूने, मडुवे की राई रोटी, चमच्यूड़, गहत की खुमड़ी आदि आदि। ज्यादा प्रचलित व्यञ्जनों के साथ जंगली कंदो और फलियों से बनने वाले व्यञ्जनों का वर्णन है।

व्यञ्जनों के औषधीय तथा पौष्टिकता सम्बंधी गुण दिये गये हैं जो सामान्यतया 'रेसीपीज' में नहीं दिये जाते हैं। व्यञ्जनों की तासीर भी दी गई है, जो परम्परा से मानी जाती रही है। इन्हीं अनाजों से बीमार के पथ्य आदि बनते थे और तीर्थयात्राओं में ले जाये जाने वाला दीर्घजीवी चबेना भी।

जो लोग कुछ अर्सा पहले तक इन व्यञ्जनों को बनाते, खाते और खिलाते थे और अब परिस्थितियों बस बनाना और खाना भूल गये हैं, उनको इस पुस्तक से अपने व्यञ्जनों की विरासत में लौटने का मौका मिलेगा। दूसरी ओर हमारे अनाजों की तरफ अब हमारी नजर फिर जा रही है। हम अपने पौष्टिक अनाज बेच कर सड़ा आटा या चावल नहीं खाने का संकल्प भी इस किताब की जानकारीयों से ले सकते हैं। आज शहरों में रह कर भी हम अनेक पहाड़ी अनाज प्राप्त कर सकते हैं तो उनसे पुराने व्यञ्जन बनाना हमारी समझदारी का हिस्सा होना चाहिये।

अंग्रेजों के समय जब भी जमीनी बन्दोबस्त हुये उनमें हमारी खेती की विविधता की खूब चर्चा हुई। पहाड़ी किसानों की भी तारीफ की गई थी। यह अनेकों को विश्वसनीय नहीं लगेगा कि तब उत्तराखण्ड न सिर्फ अन्न उत्पादन में आत्म निर्भर था बल्कि कम खेती वाले अपने ही इलाकों से तिब्बत तक यहां का अनाज जाता था। गुड़ यहां बनता था तो चूख भी। चूख चार प्रकार का था। बड़े निम्बू, जामिर, दाड़िम और सीबक थार्न या हिप्पोपी (बौडियारी या तुरु चूख) का। कपास उगाया जाता था। रेशे, रंग और दवाओं वाले उत्पाद थे। घी और शहद जहां पशु सम्पन्नता को उजागर करते थे वहीं जैव विविधता को भी।

कवि गुमानी की लगभग २०० साल पहले लिखी निम्न पंक्तियों का याद आना स्वाभाविक है:

केला, निम्बू, अखोड़, दाड़िम, रीखू, नारिंग, आदो, दही
खासो भात जमालि को करकलो भूना, गडेरी, गवा
च्यूड़ा सद्य उत्थोल दूद बाकलो, ध्यू गाय को दाणेदार
खानी सुन्दर मौणियां, धपडुवा गंगावली रौणियां
तथा
खाछा भात जमोली, बासमती को घीऊ बड़ा लोचई
धोई दाल बद्याल साग चटणी कालो जुदो टपकिया
गाड़ो दै भलि खीर लस्कनि

जमीन तब भी कम थी और सिंचाई की व्यवस्था भी, पर 'बारानाजा' से 'अठारा नाजा' की पद्धतियों ने



खेती की विविधता को बनाये रखा था। यह विविधता हमारी जरूरतों से जुड़ी थी और अदला-बदली (बार्टर) की पद्धति से भी। अन्न होगा तो जीवन होगा, स्वाद होगा। अन्न तभी होगा जब मिट्टी बचेगी। मिट्टी तभी बचेगी जब जंगल की हिफाजत और पानी का सुप्रबन्धन होगा। क्या पता हमारे इन व्यन्जनों का स्वाद लेते हुये प्रवासी जन भी ये विचार करें कि वे पहाड़ों में स्थित अपनी जमीन को न तो बेचेंगे और न गैर खेती कामों के लिये देंगे। हो सकता है कि सरकार और जन प्रतिनिधि भी जमीन का बन्दोबस्त करने, जंगली जानवरों तथा खेती क्षेत्र में कब्जा करती वनस्पतियों से खेती को बचाने के लिये प्रेरित हो जायें।

इन पंक्तियों को लिखते हुये कवि गुमानी के साथ घनश्याम 'शैलानी' तथा 'तुमड़ी' में बीज बचाने की शानदार परम्परा से बीज बचाओ आन्दोलन के कुंवर प्रसून, विजय जरधारी और साथी तक सभी याद आ रहे हैं। इस पुस्तक की तैयारी में लगी सीफॉर की टीम को बधाई। आशा है इसी क्रम में वे एक दिन पूरे कुमाऊं और फिर पूरे उत्तराखण्ड के व्यन्जनों और पकवानों पर भी ऐसी ही पुस्तक तैयार करेंगे। जब यह पुस्तक रानीखेत या कहीं भी लोकार्पित हो तो तमाम व्यन्जनों का मेला हो, लोग आयें, खायें, आनन्द लें और अपनी व्यन्जन विरासत पर गर्व करें।

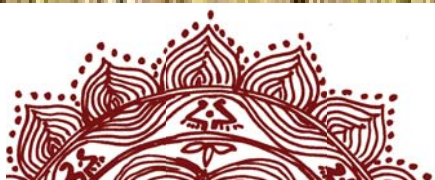
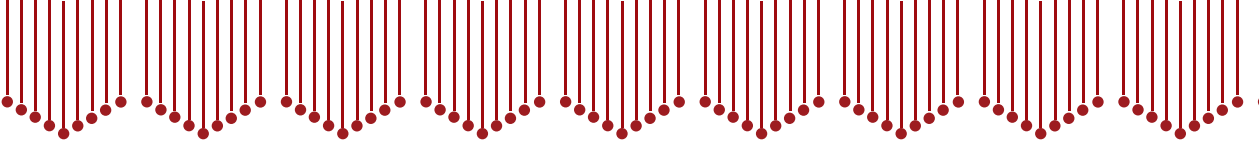
शेखर पाठक

पूर्व अध्यापक कुमाऊं विश्वविद्यालय

सम्पादक पहाड़

नव सम्बत्सर 2074 तदनुसार 28 मार्च 2017





प्राक्कथन

पर्वतीय क्षेत्रों में कृषि जैव-विविधता हमें एक विरासत के रूप में मिली है। यह जहां सांस्कृतिक एवं भौगोलिक परिवेश के साथ हमारा लगाव बढ़ाती है, वहीं आपसी मेल जोल और पारस्परिक लेन-देन को बढ़ावा देती है। अन्न के प्रति एक पवित्र दृष्टिकोण एवं पारिस्थितिकी तंत्र का संयमित उपयोग दुनिया के लगभग सभी पारंपरिक परिवारों में देखने को मिलता है। इसी मूल भावना से प्रेरित सीफॉर (स्मॉलहोल्डर इनोवेशंस फॉर रेसिलिएन्स) कार्यक्रम भारत, केन्या, चीन और पेरू में विगत चार वर्षों से संचालित किया जा रहा है। इस कार्यक्रम के सफलता पूर्वक संचालन हेतु यूरोपियन महासंघ द्वारा प्रदत्त आर्थिक सहायता एवं लंदन में स्थित इंटरनेशनल इंस्टीट्यूट फॉर एनवायरमेंट एण्ड डेवलपमेंट का महत्वपूर्ण तकनीकी सहयोग विशेष रूप से उल्लेखनीय हैं।

सीफॉर कार्यक्रम की मुख्य गतिविधियों में कृषकों की अन्वेषण क्षमता को प्रकाश में लाना तथा भौगोलिक एवं पारिस्थितिकी तंत्र पर आधारित मिश्रित सतत् खेती, परंपरागत फसलों, बीजों और अनुभवजन्य ज्ञान से मौसम परिवर्तन की चुनौतियों का सामना करना है। साथ ही किसानों, वैज्ञानिकों, शोध कर्ताओं तथा नीति निर्धारकों के बीच परस्पर संवाद एवं सहयोग स्थापित करना है। इसी कड़ी के अंतर्गत खेती में उपयुक्त फसलों के कृषिकरण एवं भोजन में विभिन्न व्यंजनों का प्रयोग करके कुपोषण की समस्याओं के निदान की संभावनाएं तलाशना भी है। इंटर कालेज के विद्यार्थियों के साथ चर्चा करने पर यह ज्ञात हुआ कि हमारी भावी पीढ़ी पौष्टिक गुणों से परिपूर्ण अपनी परंपरागत फसलों तथा उनके व्यंजनों के स्वाद की अत्यंत समृद्धशाली परंपरा से ही वंचित होती जा रही है। यह सर्वमान्य सत्य है कि फसलों के विलुप्त होने के साथ-साथ उनसे संबंधित ज्ञान तो नष्ट होता ही है, हमारे खान-पान की

विविधता का भी ह्रास होने लगता है। वर्तमान समय में हमारी पारंपरिक फसलों का क्षेत्र सिमटता जा रहा है जिससे उत्पादन में लगातार कमी होती जा रही है। और यदि उत्पादन में कमी का यह सिलसिला इसी तरह चलता रहा तो कहीं ऐसा न हो कि हमारी पारंपरिक फसलों और उनके व्यंजनों के नाम आमां-बूबू की कहानियों और लोकगीतों में ही सिमटकर रह जाएं।

कुमाऊँ के ग्रामीण परिवेश की इस सांस्कृतिक धरोहर को ऐसी ही दुरुह परिस्थितियों से बचाने के उद्देश्य से हमारा यह साझा प्रयास है। खान-पान की श्रेष्ठता एवं विविधता को संजोने एवं उसके भविष्यगत उपयोग की मूल भावना से सराबोर हमारा यह छोटा सा प्रयास आपके समक्ष प्रस्तुत है। आशा है कि हम अपने इस प्रयास के माध्यम से आने वाली पीढ़ियों के लिए पारंपरिक फसलों संबंधी ज्ञान एवं पाक-कला का एक अनूठा एवं जीवंत संगम छोड़कर जाएंगे, जिसके अवलोकन से वह पीढ़ियाँ इस परंपरागत स्वाद का अनवरत आनंद उठाती रहेंगी।

आपकी समालोचनाओं का सदैव स्वागत रहेगा।

अजेय रस्तोगी
राष्ट्रीय समन्वयक, सीफॉर



विचाराभिव्यक्ति

पारंपरिक अनाज, दाल, सब्जियों और कंदमूल आदि से बने व्यंजनों का पहाड़ की जलवायु, रीति-रिवाज और यहाँ के रहन-सहन के साथ एक अटूट संबंध रहा है। यही नहीं सुदूरवर्ती क्षेत्रों में मुश्किल एवं विपरीत परिस्थितियों में भी लोगों के स्वस्थ रहने में इनका महत्वपूर्ण योगदान रहा है। किंतु आज कई कारणों से पारंपरिक व्यंजनों का प्रचलन कम होता जा रहा है। शादी-विवाह और नामकरण जैसे मांगलिक अवसरों के साथ-साथ दैनिक खान-पान में भी पारंपरिक व्यंजन अब कम ही देखने को मिलते हैं।

मैगी, चिप्स और चाउमीन से प्रभावित नई पीढ़ी ने पारंपरिक व्यंजनों एवं उनकी विशेषताओं के बारे में संभवतः बहुत ही कम सुना होगा। फिर उनका स्वाद चखना तो दूर की बात है। आजकल पहाड़ के दूर-दराज के ऊँचाई के क्षेत्रों की दुकानों में भी बड़ी-बड़ी कम्पनियों के उत्पाद जैसे कि बिस्कुट, नमकीन, चिप्स और नूडल्स ही अधिकतर देखने को मिलते हैं। ऐसी स्थिति में पारंपरिक व्यंजनों के बारे में चर्चा करना जहाँ कुछ लोगों के लिए एक अचम्भा व बेमानी हो सकता है तो दूसरी ओर कई लोगों को यह काफी महत्वपूर्ण व प्रासंगिक भी लगेगा।

यह विडम्बना ही है कि अपनी पौष्टिकता एवं औषधीय गुणों से परिपूर्ण मडुवा, झिंगुरा और कौंणी जैसे पहाड़ी अनाज तथा गहत और भट्ट जैसी दालों के होते हुए भी यहाँ का समुदाय विशेषरूप से महिलाएँ व बच्चे खून की कमी व कुपोषण से पीड़ित हैं। पारंपरिक फसल प्रजातियों का शनैः-शनैः लुप्त होना तथा कंदमूल व पारंपरिक खाद्यान्नों से बने व्यंजनों का लोगों के दैनिक खान-पान से गायब होना ही संभवतः इसका मूल कारण है। सीफॉर कार्यक्रम के अंतर्गत ग्रामीण समुदाय के साथ जैविक व सांस्कृतिक विविधता पर कार्य करते हुए हमें पारंपरिक व्यंजनों के कम प्रचलन का आभास होने लगा था। कार्यक्षेत्र के लोगों के साथ हुए वार्तालाप से यह भी महसूस हुआ कि पारंपरिक व्यंजनों की पौष्टिकता, औषधीय गुण, स्वादिष्टता और उनके सांस्कृतिक महत्व आदि के बारे में सभी के साथ चर्चा कर जागरूकता के प्रयास अति आवश्यक हैं। साथ ही यह भी महसूस हुआ कि सामूहिक सहभागिता के आधार पर पारंपरिक व्यंजनों का दस्तावेजीकरण भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। लोगों से संपर्क तथा अनवरत चर्चाओं के फलस्वरूप यह विदित हुआ कि बुजुर्ग लोगों में जहाँ पारंपरिक व्यंजन संबंधी जानकारी व ज्ञान तथा स्थानीय फसलों व खाद्यान्नों से जुड़ी विशेषताओं के बारे में जानकारी अभी भी मौजूद है वहीं युवा पीढ़ी और बच्चों में इसका काफी अभाव है।

इसलिए दस्तावेजीकरण के प्रथम चरण में स्थानीय सरकारी विद्यालयों के कक्षा 01 से 10 तक के विद्यार्थियों को सम्मिलित कर दस्तावेजीकरण की प्रक्रिया अपनाई गई। राजकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय गोविंदपुर व राजकीय इंटर कालेज दौलाघाट के कुल 35 विद्यार्थियों (12 छात्र व 23 छात्राओं) ने बड़े ही कठिन परिश्रम से अलग-अलग अनाज, दालों, सब्जियों तथा कंदमूल संबंधित व्यंजनों पर जानकारी एकत्र की। सभी समुदाय के विद्यार्थियों ने अत्यंत रुचि के साथ इस प्रक्रिया में भागीदारी की और व्यंजन संबंधी जानकारी अपने घर, पड़ोस और गाँव के अन्य बुजुर्ग महिला-पुरुषों से एकत्र की। इस प्रक्रिया में उन्हें संभवतः प्रथम बार ही अपने आमा-बूबू एवं अन्य बुजुर्गों के साथ



इस विषय में चर्चा करने और उनके ज्ञान से रुबरू होने का अवसर मिला। विद्यालय में आयोजित कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने परिश्रम पूर्वक एकत्र की गई जानकारी सबके सम्मुख प्रस्तुत की और बताया कि इस संपूर्ण प्रक्रिया में उन्हें पारंपरिक खाद्यान्न, कंदमूल व पारंपरिक व्यंजन संबंधी बहुत कुछ सीखने व समझने का अवसर मिला है।

दस्तावेजीकरण प्रक्रिया के दूसरे एवं अत्यंत महत्वपूर्ण चरण में कार्यक्षेत्र के विभिन्न समुदायों अर्थात् ठाकुर, ब्राह्मण एवं दलित समुदाय के महिला-पुरुषों के साथ, अलग-अलग तीन दस्तावेजीकरण कार्यशालाएं आयोजित की गईं। इस प्रक्रिया में सभी समुदायों के अलग-अलग उम्र के महिला-पुरुषों की सक्रिय सहभागिता होने से सभी समुदायों के व्यंजनों की विशिष्टताएं भी प्रकाश में आईं।

कार्य क्षेत्र से दूर आयोजित इन तीनों कार्यशालाओं में पारंपरिक व्यंजनों पर बहुपक्षीय चर्चा की गई तथा अनाज, दाल, पारंपरिक एवं अन्य प्रचलित सब्जियों, मसाले व कंदमूल से बने व्यंजनों को निम्नांकित बिंदुओं पर विशेष चर्चा करते हुए कलमबद्ध किया गया—

- व्यंजन
- आवश्यक सामग्री व मात्रा (५ व्यक्तियों के लिए)
- बनाने की विधि
- कब-कब खाते हैं
- स्वाद
- औषधीय गुण (लोगों के अनुसार)
- वर्तमान स्थिति

उपरोक्त बिंदुओं संबंधी लोगों की जानकारी, विश्लेषण तथा अनुभवजन्य ज्ञान को लिपिबद्ध करने के साथ-साथ उनका ध्वनि-अभिलेखन (voice recording) भी किया गया।

चौथी व अंतिम कार्यशाला में सामूहिक चर्चा का आयोजन किया गया था और उसमें तीनों समुदायों के उन व्यक्तियों को सम्मिलित किया गया था जिन्हें पारंपरिक खाद्यान्नों व कंदमूल से बने व्यंजनों का अनुभवजन्य ज्ञान था। सामूहिक चर्चा के दौरान अब तक एकत्र की गई व्यंजनों संबंधी जानकारी को सबके समक्ष प्रस्तुत किया गया और पारस्परिक विचार-विमर्श व सहमति के आधार पर उसे अंतिम रूप दिया गया। और पारंपरिक खाद्यान्नों व कंदमूल से बने व्यंजनों का वही अंतिम रूप इस दस्तावेज के रूप में आपके सम्मुख प्रस्तुत है।

इस सामूहिक चर्चा के द्वारा ही दस्तावेज में दी गई व्यंजन संबंधी जानकारी से कार्यक्षेत्र के समुदाय की सहमति व उसे एक दस्तावेज के रूप में प्रकाशित करने की स्वीकृति भी मिली। दस्तावेजीकरण के दौरान अपनाई गई इस प्रक्रिया में जहाँ सभी समुदायों के महिला, पुरुष और बच्चों की सक्रिय भागीदारी संभव हुई वहीं इससे व्यंजन संबंधी गुणात्मक जानकारी भी मिली। साथ ही इसमें सम्मिलित सभी लोगों की व्यंजनों संबंधी जानकारी, विश्लेषण क्षमता एवं समझ भी बढ़ी। अतः यह दस्तावेज एक





ऐसी कृति है जो अपने पूर्वजों की अनमोल धरोहर संबंधी विभिन्न समुदायों के गुणी महिला और पुरुषों के अनुभवजन्य ज्ञान से लिपिबद्ध कर संजोया और संवारा गया है।

अंततः, हम सर्वप्रथम एवं सर्वाधिक आभारी हैं उन सभी आदरणीय बुजुर्ग महिलाओं और पुरुषों के जिन्होंने सामूहिक चर्चा के दौरान व्यंजनों संबंधी अपने परंपरागत एवं अनुभवजन्य ज्ञान को सभी में बराबर बाँटा। उन्हीं के आशीर्वाद से इस दस्तावेज को

प्रकाशित करने का मार्ग प्रशस्त हो सका। मैं आभारी हूँ राजकीय इंटर कालेज दौलाघाट के प्रधानाचार्य श्री चन्दन पोखरीया तथा राजकीय इंटर कालेज, गोविंदपुर के प्रधानाचार्य श्री पी. एस. होलेरिया जिन्होंने अपने बेहद कर्मठ और लगनशील विद्यार्थियों को हमारे साथ व्यंजनों संबंधी जानकारी एकत्र करने की सहर्ष स्वीकृति प्रदान की। मैं श्री राम गोपाल सिंह जी के प्रति भी विशेष आभार प्रकट करती हूँ जिन्होंने भाषा संबंधी अशुद्धियों के निराकरण और संपादन जैसे दुरुह कार्य में अमूल्य सहयोग के साथ-साथ बड़ी ही कुशलतापूर्वक आवश्यक रेखाचित्र भी तैयार किए। विभिन्न फसलों के वैज्ञानिक नामों के लिए डा० पूरन सिंह मेहता एवं स्वर्गीय डा० कुलदीप सिंह नेगी का बहुत सहयोग मिला।

इस प्रकाशन की प्रत्येक प्रक्रिया में कदम-कदम पर मुझे आवश्यक और भरपूर सहयोग देने के लिए मैं अपने सहयोगियों कुसमुलता जोशी, भुवन जोशी, गीता सजवान, प्रकृति मुखर्जी, चंदन सिंह अधिकारी, रविंद्र सिंह अधिकारी, अजेय रस्तोगी, जोगेंद्र बिष्ट, आनंद नेगी, गिरीश पाण्डे आदि के प्रति भी बहुत-बहुत आभार व्यक्त करती हूँ क्योंकि बिना इनके सक्रिय सहयोग के पूर्वजों की इस अनमोल धरोहर को आपके समक्ष प्रस्तुत करना सर्वथा असम्भव था। मैं उन सबकी भी बहुत आभारी हूँ जिन्होंने इस दस्तावेज को प्रकाशित कराने में किसी भी प्रकार का प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष सहयोग दिया।

इस प्रकाशन को त्रुटि रहित और बोधगम्य बनाने का हम सबने भरपूर और साझा प्रयास किया गया है। फिर भी भूलवश त्रुटियाँ रह जाना बहुत संभव है। आशा है सुधी पाठक त्रुटियों पर ध्यान न देते हुए दस्तावेज के मूल उद्देश्य को स्वीकार करेंगे।

ऋतु सोगानी
लोक ज्ञान तथा जेन्डर विशेषज्ञ



प्रस्तावना

कुमाऊँ में एक ओर हजारों फीट ऊँचे हिमाच्छादित पर्वत शिखर हैं तो दूसरी ओर अपनी उर्वरा शक्ति से लबालब दूर तक फैली लंबी-चौड़ी घाटियाँ। जैव-विविधता से भरपूर यहाँ शिवालिक की सुंदर पहाड़ियों के दर्शन भी होते हैं। पर्यटकों के आकर्षण की केंद्र यहाँ की वादियों के ग्रामीण अंचलों में आज भी लोग अपनी प्राचीन परंपराओं, रीति-रिवाजों और संस्कारों को सहेजे हुए हैं। इन मनोरम वादियों के अंचल में अपनी दिन-चर्या में रमे यहाँ के निवासी अपनी सरलता, सहजता, निर्भीकता एवं सांस्कृतिक धरोहर की जीवंतता के कारण बुद्धिजीवियों और शोधकर्त्ताओं के आकर्षण का केंद्र बने हुए हैं।

नगरों की अपेक्षा कुमाऊँ के ग्रामीण अंचलों में लोक-परंपराएं और रीति-रिवाज अधिक प्रचलन में हैं। कुमाऊँ की अधिकांश जनसंख्या गाँवों में ही निवास करती है, जिनकी आजीविका का मुख्य साधन कृषि एवं पशुपालन है। यहाँ की मिट्टी एवं जलवायु में भिन्नता के कारण प्रत्येक क्षेत्र के कृषि एवं प्राकृतिक उत्पादन में भी विभिन्नता पायी जाती है। इसी कारण स्थान विशेष के रहन-सहन, खान-पान और वहाँ की जीवन-शैली में भी विविधता के दर्शन होते हैं।

लोक परंपराओं के विकास में उस समाज की कितनी ही पीढ़ियों का गहन चिंतन समाहित होता है। यही कारण है कि लोक परंपराओं में मनोरंजन के साथ-साथ जीवन-शैली, जीवन आदर्श, नैतिकता, संवेदना, चेतना और शिक्षा के भी दर्शन होते हैं। उनमें समाहित चिंतन हमें आत्म मंथन के लिए प्रेरित करता है। उस चिंतन की रोचकता हमारी चेतना शक्ति को इतना एकाग्र कर देती है कि उन लोक परंपराओं संबंधी और अधिक जानकारी तथा विशिष्टताओं संबंधी ज्ञान के प्रति हमारी जिज्ञासा उत्तरोत्तर बढ़ती चली जाती है। यही कारण है कि अपनी इन्हीं विशेषताओं के कारण लोक परंपराओं संबंधी ज्ञान से रूबरू होने के लिए प्रायः हर उम्र के लोग अक्सर लालायित रहते हैं।

प्रस्तुत पुस्तक में संकलित कुमाऊँ क्षेत्र में प्रचलित पारंपरिक व्यंजनों में ममता, आत्मीयता एवं माधुर्य दिखाई पड़ता है। इन पारंपरिक व्यंजनों में कुमाऊँ के लोक जीवन और लोक संस्कृति की स्पष्ट झलक भी दिखाई देती है। वस्तुतः यह संकलन पौष्टिक, हानि रहित एवं स्वाद से भरपूर कुमाऊँ के उन पारंपरिक व्यंजन पुष्प-गुच्छों का एक ऐसा गुलदस्ता है जिसे यहाँ की पीढ़ियों ने वर्षों से सजाया और संवारा है। हमारा यह प्रयास रहा है कि यह गुलदस्ता सदियों तक यूँ ही महकता रहे और हमारी भावी पीढ़ियाँ उसके स्वादरूपी महक का अनुपम आनंद उठाती रहें। पुस्तक में प्रयास किया गया है कि एक अनाज/उपज से बनने वाले सभी व्यंजन एक ही स्थान पर मिल जाएँ जिससे एक सामान्य पाठक को भी उन्हें ढूँढ़ने में कोई परेशानी न हो। कुमाऊँनी व्यंजनों रूपी अपने पूर्वजों की इस अनमोल धरोहर को यदि हम अपनी भावी पीढ़ियों तक पहुँचाने में किंचित मात्र भी सफल हुए तो निसंदेह हमारा यह साझा प्रयास सफल सिद्ध होगा।



अनुक्रम



अनाज और उनके पारंपरिक व्यंजन :

1. महुवा (महु)

महुवे की लेसू रोटी, राई रोटी, बेडू, बाड़ी, पूवे, सै (साई) और हलुवा

18-21

2. कौंणी

कौंणी की रोटी, भात, खाजा और उत्तोय

22-23

3. झुंगर/मादिरा (झुंगर)

झुंगरे का भात, जौला, छछि जौला, छोई, खीर, रोटी और हलुवा

24-27

4. जौ

जौ की रोटी, दलिया, सत्तू और जौ की झोली।

28-29

5. गेहूँ (ग्यू)

गेहूँ का हलुवा, पूवा, महाप्रसाद (पंजीरी), साई, लापसी, रोट, दलिया, नीबू की झोली, गेहूँ की झोली, खजूरे, मोदक और छोलियां।

30-35

6. धान (चावलक)

चावल की रोटी, छोली रोटी, साई, सिंगल, चमच्यूड, चयूडा, तरड़, फूलखाजा, उत्तोय, जौला, भात, खीर, खिचड़ी, लाडू और सुवाले।

36-39

7. मक्का (भुट्टा/काकूनी)

मक्के की रोटी, साबुत उबले भुट्टे, छलुवे, मीठा छोलिया, नमकीन छोलिया, पॉपकोर्न, पूवे और हलुवा।

40-42

दाल और उनके पारंपरिक व्यंजन:

8. गहत (घौत)

गहत की दाल, डुबके, बेडू, बड़ी, खुमड़ी, फाना, छोले, पपटोल, पपटोल की सब्जी, रस, चुड़काणी, खिचड़ी, चिलड़ा, मैचुल और ठठवाणी।

46-53

8. भट्ट

भट्ट की चुड़काणी, जौला (राजड़), डुबके, बेडू, भूने भट्ट, मैचुले, रोटी, खिचड़ी, दाल और चैस।

54-57

9. मास

मास की दाल, तरड़, बड़े, बेडू, चैस, बड़ी, खिचड़ी और दौड़पूरी (कचौड़ी)।

58-62

10. रैंस

रैंस की दाल, बड़े, चैस, खिचड़ी, बड़ी और बेडू।

64-67

11. मसूर

मसूर की दाल, साही, खिचड़ी, डुबके, नमकीन, चिलड़ा, पपटोले, गुनके (पतौड़े), बड़ा, बेडू, पकौड़ी, छोली और बडील।

68—72

12. कर्ऊ

कर्ऊ की दाल और छोले।

73

सब्जियाँ और उनके पारंपरिक व्यंजन:

13. सब्जियाँ

गेठी की सब्जी, तीती गेठी की सब्जी, भुज की सब्जी, समी की सब्जी, बाकुला की सब्जी, चिचन की सब्जी, गौजी की सब्जी, गडैरी की सब्जी, गडैरी की बड़ी, गडैरी की नालबड़ी, गडैरी के गुटके, गडैरी के पपटोला की सब्जी, गाबे की सब्जी, पिनालू के गुटके, पिनालू की सब्जी, करेला (कडुवा) की सब्जी, रामकरेला (मीठा करेला) की सब्जी, तुमड़ा (गोल लौकी) की सब्जी, लौकी की सब्जी, लौकी-कोपता, तुरई की सब्जी, तुरई का कापा, पहाड़ी तुरई की सब्जी, हरे कद्दू की सब्जी, बैंगन की सब्जी, बैंगन का भर्ता, शिमला मिर्च की सब्जी, हरी मिर्च की सब्जी, भिण्डी की सब्जी, टमाटर की सब्जी, जंगली आलू की सब्जी, तरुण की सब्जी, लिंगुण की सब्जी, खोद की सब्जी, गन्धू (मडच्यू) की सब्जी, बनाड की सब्जी, क्वैराल की फलियों की सब्जी, क्वैराल के फूलों की सब्जी, तिमिल की सब्जी, तथा पिरुच्यू, क्योला, घजीर, सेमल और सकीन की सब्जियाँ।

76—94

14. हरी सब्जियाँ (साग)

मेथी की सब्जी, पालक की सब्जी, पालक का कापा, उगल की सब्जी, लाई की सब्जी, मूली के पत्तों की सब्जी, बथुवा की सब्जी, सरसों का साग, चौलाई (चुवा) की सब्जी, बेडू की सब्जी, बिच्छू (सिसुड़) की सब्जी, सौजव की सब्जी, गजिया की सब्जी और कैरु की सब्जी।

96—102

अन्य पारंपरिक व्यंजन:

15. चटनी (खटे)

भांग की चटनी, अलसी की चटनी, भट्ट की चटनी, कद्दू के बीज की चटनी, कद्दू की की चटनी, पीले कद्दू की चटनी, मैथी की चटनी, दाड़िम की चटनी, टमाटर की चटनी चुआरु की चटनी, लहसुन और प्याज के पत्तों की चटनी, आलूबुखारा की चटनी, भिलमाडु की चटनी, रैस की चटनी, तिल की चटनी, भंगीरे की चटनी, बिच्छू की चटनी, किलमोड़े की चटनी, कुट्टी किलमोड़ी की चटनी, काफल की चटनी, दाखिमी की चटनी तथा बेडू और गहत की चटनी।

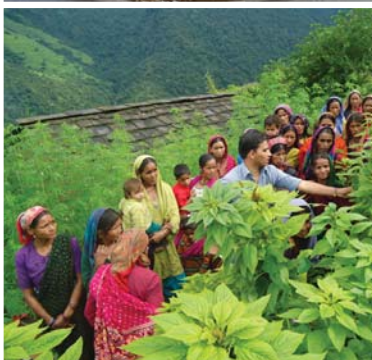
106—113

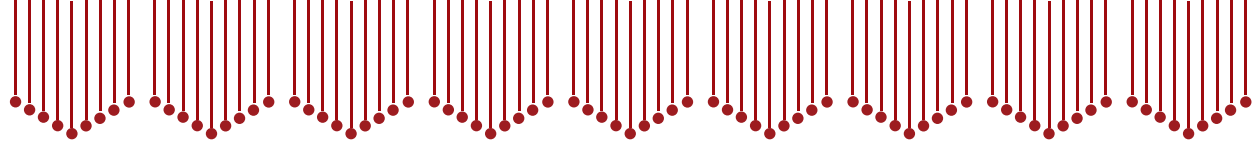
16. अन्य व्यंजन

चौलाई (चुवा) के गुनके, रामदाना के लड्डू, रामदाने का हलवा, उगल के बीज का छोलियां, बेडू का रायता, क्वैराल का रायता, खौणिया का रायता, सकीन का रायता, खोद का अचार, बिच्छू का परांठा, भाँग की झोली और जंगली ककड़ी का चूर्ण।

114—119







अनाज और उनके पारंपरिक व्यंजन





मडुवा

स्थानीय नाम: मडू

व्यंजनों के नाम: मडुवे की लेसू रोटी, राई रोटी, बाड़ी, पूवे, बेडू, साई (सै) और मडुवे का हलुवा।

मडुवे की लेसू रोटी (कहीं-कहीं लेसू रोटी को कपटी रोटी भी कहा जाता है)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): मडुवे का आटा—400 ग्राम और गेहूँ का आटा—750 ग्राम।

बनाने की विधि: मडुवा व गेहूँ के आटे को अलग-अलग छान कर अलग-अलग गूँदते हैं। गेहूँ के आटे की छोटी-छोटी लोइयाँ बनाकर उन्हें थोड़ा बेलते हैं और उनके बीच में मडुवे की लोई भरते हैं। फिर इन लोइयों को थोड़ा बड़ा करके उन्हें गेहूँ का सूखा आटा लगाकर बेलते हैं और तवे में दोनों तरफ सेककर चूल्हे की आँच पर सेक लेते हैं। गरमागरम परोसने हेतु लेसू

रोटी तैयार हो जाती है।

कब-कब खायी जाती है: गरम होने के कारण सर्दी और बरसात के मौसम में अधिक खायी जाती है।

स्वाद: स्वाद में सादा (फीकी) होती है।

औषधीय गुण: यह रोटी पौष्टिकता से भरपूर और तासीर में गरम होती है। खाँसी कम करती है और बलगम निकालती है। इसमें कैल्शियम अधिक होता है अतः कैल्शियम की कमी के कारण होने वाले जोड़ों के दर्द को भी कम करती है।

(अन्य लाभ: मडुवे को उबालकर छान लेते हैं और उसमें बतासा डालकर बच्चों को पिलाते हैं। यह घुट्टी का काम करता है।)

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में पहले की अपेक्षा मडुवे का उत्पादन कम हो रहा है तथा



इसे खा भी कम लोग ही रहे हैं। कहीं-कहीं वर्तमान में भी पहले की भाँति खूब प्रचलन में है।

मडुवे की राई रोटी (मडू रूट):

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): मडुवे का आटा—400 ग्राम और गेहूँ का आटा—300 ग्राम।

बनाने की विधि: मडुवा तथा गेहूँ के आटे को छानकर अच्छी प्रकार से मिलाते हैं। फिर इस मिश्रण को पानी से गूँद लेते हैं और सामान्य रोटी की तरह बेलकर चूल्हे की आँच पर सेक लेते हैं।

कब-कब खायी जाती है: बारह मास खायी जाती है। किन्तु तासीर में गरम होने के कारण विशेषकर सर्दी और बरसात के मौसम में अधिक खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: तासीर में गरम होती है। लेसू रोटी के सभी गुण इसमें मौजूद होते हैं। प्रसूता महिलाओं को भी खिलाते हैं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में पहले की अपेक्षा मडुवे का उत्पादन कम हो रहा है अतः पूर्व की अपेक्षा कम लोग ही खाते हैं। फिर भी उपलब्धता के आधार पर खूब प्रचलन में है और बड़े शौक से खाते हैं।

मडुवे के बेडू (मडुवक बेडू रूट)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): मडुवे का आटा—700 ग्राम, गहत/भट्ट अथवा मास की दाल—300 ग्राम, लहसुन—1 गाँठ, अजवाइन—एक छोटा चम्मच तथा स्वादानुसार नमक, मिर्च और हींग।

बनाने की विधि: सबसे पहले गहत/भट्ट या मास की दाल को आठ से दस घंटे भिगोकर निथार लेते हैं। उसे सिल पर पीसते हैं और इसमें पिसा हुआ लहसुन तथा अजवाइन और स्वादानुसार नमक, मिर्च और हींग मिलाते हैं। इसके बाद मडुवे के आटे को गूँदकर लोई बनाकर उसके अंदर पिसी हुई दाल भरकर उसे बेलकर रोटी बना लेते हैं। रोटी को अन्य रोटियों की तरह सेका जाता है। क्योंकि लोई के अंदर पिसी हुई दाल भरी होती है अतः धीमी आँच पर सेका जाता है।

कब-कब खाते हैं: जाड़ों में खाते हैं। गरम होने के कारण गर्मियों में नहीं खाते।

स्वाद: स्वादिष्ट व नमकीन होती है।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में पहले की अपेक्षा कम खायी जाती है।

मडुवे की बाड़ी (मडुवक बाड़ी)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): मडुवे का आटा—150 ग्राम, अजवाइन—आधा छोटा चम्मच, घी या तेल—100 ग्राम, स्वादानुसार गुड़ या चीनी और लोहे की कड़ाही।

बनाने की विधि: कड़ाही में घी डालकर अजवाइन और मडुवे के आटे को खूब भूनते हैं। फिर उसमें गुड़ डालकर उसे चलाते हुए उबला पानी मिलाते हैं जिससे तले में न लगे या आटे के डले ना बन जाएं। फिर इस मिश्रण को अच्छी तरह उबालते हैं और भदभद की आवाज आने पर कड़ाही को उतार लेते हैं। ठंडी होने पर पतली-पतली पीने को परोसते हैं।

विशेष: अधिकतर गुड़ का ही प्रयोग किया जाता है। चीनी मिलाने से इसकी तासीर ठंडी हो जाती है।



कब—कब खायी जाती है: जाड़ों के मौसम में अधिक खायी जाती है।

स्वाद: स्वाद में मीठी व स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: यह गरम होती है अतः अस्थमा व सर्दी से बचने के लिए खायी जाती है। इसे प्रसूता महिलाओं को भी देते हैं। जब गुम चोट लगने पर खून जमा हो जाता है तब बाड़ी खिलाते हैं। इसके सेवन से खून फट जाता है। पेट के लिए भी लाभकारी है।

बाड़ी का एक अतिरिक्त लाभ यह है कि कुछ लोग सब्जी न होने पर इसे रोटी के साथ भी खाते हैं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी बनाई जाती है। सभी वर्गों के लगभग 25 प्रतिशत लोग आज भी इसका सेवन करते हैं।

मडुवे के पूवे (मडुवक पू)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): मडुवे का आटा—200 ग्राम, तेल या घी—500 ग्राम, आवश्यकतानुसार चीनी या गुड़ और एक चम्मच अजवाइन।

बनाने की विधि: एक भगौने में मडुवे का आटा लेकर उसमें गुड़ व अजवाइन मिलाते हैं। इस मिश्रण को गरम पानी में घोलकर गाढ़ा पेस्ट बनाते हैं। किसी—किसी परिवार में मडुवे के आटे तथा गुड़ व अजवाइन के मिश्रण को दूध या दही में मिलाकर गाढ़ा पेस्ट बनाते हैं और उसे आधे घंटे के लिए छोड़ देते हैं। फिर लोहे की कड़ाही में तेल/घी डालकर उसे गरम करते हैं और पहले से तैयार पेस्ट से पूवे डालकर पकौड़ियों की तरह तल लेते हैं।

कब—कब खाते हैं: पूवे जाड़े और बरसात में खाए जाते हैं। ये स्वादिष्ट होते हैं। त्यौहारों के

अवसर पर अधिकतर परिवारों में बनाए जाते हैं और बच्चे, युवा और वृद्ध सभी बड़े ही चाव से खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होते हैं।

औषधीय गुण : ये गरम होते हैं अतः जाड़ों के दिनों में खाना उपयोगी होता है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में भी सभी वर्गों के लोग इन्हें बड़े प्रेम से खाते हैं।

मडुवे के सै (मडुवक साई)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): मडुवे का आटा—250 ग्राम, घी या तेल—200 ग्राम एवं आवश्यकतानुसार गुड़ या चीनी और दूध या दही तथा लोहे की कड़ाही।

बनाने की विधि: मडुवे के आटे में गुड़ को तोड़कर अथवा चीनी को मिलाया। उसके बाद पानी डालकर गाढ़ा पेस्ट बनाया। कड़ाही में घी गरम किया, उसमें पेस्ट डाला उसको धीमी आँच में ढक कर पकाया। बीच—बीच में करछी से पलटते रहते हैं। पकने पर भूरा हो जाता है और जब पेस्ट से ठोस में बदल जाता है तब करछी से कूटकर बारीक कर लेते हैं। साई तैयार हो जाती है।

विशेष: धीमी आँच पर पकाते हैं जिससे जले नहीं।

कब—कब खायी जाती है: वैसे तो हर मौसम में खायी जाती है किंतु जाड़ों में अधिकतर खायी जाती है।

स्वाद: स्वादिष्ट व मीठी होती है।

औषधीय गुण: यह उदर विकारों और सर्दी—जुकाम में खाई जाती है। प्रसूता महिलाओं को भी दी जाती है। जिस व्यक्ति को आँव—खून



आ रहा हो उसे खिलाने पर आँव-खून बंद हो जाता है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में पहले की अपेक्षा कम खाई जाती है।

मडुवे का हलुवा (मडुवक हलू)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): मडुवे का आटा—250 ग्राम, घी या तेल—150 ग्राम, अजवाइन—एक छोटा चम्मच, चीनी या गुड़—स्वादानुसार तथा लोहे की कड़ाही।

बनाने की विधि: मडुवे के आटे में अजवाइन मिलाकर उसे लोहे की कड़ाही में घी डालकर भूनते हैं। उसके बाद उसमें गरम पानी डालकर अच्छी प्रकार मिलाते हैं और स्वादानुसार चीनी या गुड़ डालकर उबालते हैं। उबालते समय उसे चलाते रहते हैं जिससे कड़ाही के तले में न लगे। गाढ़ा होने पर गरम-गरम परोसा जाता है।

कब-कब खाते हैं: इसको जाड़ों में खाते हैं।

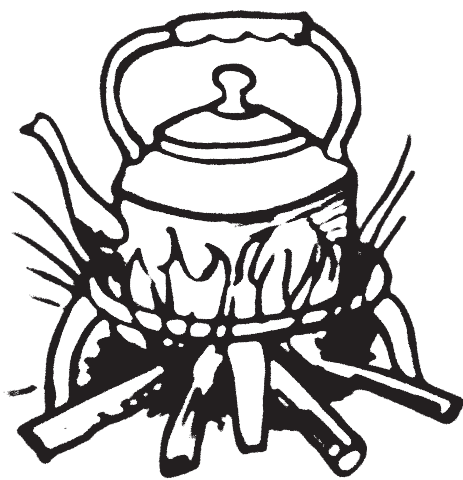
स्वाद: स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: यह गरम हाता है, सर्दी जुकाम में खाया जाता है तथा प्रसूता महिलाओं को भी देते हैं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में भी बड़े चाव से खाया जाता है।

विशेष: यदि मडुवे को दो-तीन बार पानी में धोकर और अच्छी तरह सुखाकर पीसा जाता है तो इस आटे से बना हलुवा और अधिक स्वादिष्ट होता है। इसमें घी/तेल अधिक मात्रा में लगता है। 250 ग्राम आटे में, 200 ग्राम घी या तेल की आवश्यकता होती है।

कुछ लोगों का यह भी मानना है कि मडुवे के आटे को गर्म पानी के साथ फंकी मारकर खाने से खाँसी





कौंणी

स्थानीय नाम: कौंणी

व्यंजनों के नाम: कौंणी की रोटी, भात, खाजा और कौंणी का उतोय।

कौंणी की रोटी (कौणिक रूवट)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): कौंणी का आटा—700 ग्राम और गेहूँ का आटा—250 ग्राम।

बनाने की विधि: कौंणी के आटे में गेहूँ का आटा मिलाते हैं। आटे के इस मिश्रण को गूंदकर छोटी-छोटी लोइयाँ बनाते हैं और इन लोइयों से रोटी बनाकर पहले तवे पर सेकते हैं। फिर तवे से उतारकर पुनः धीमी आँच में देर तक सेकते हैं जिससे भली भाँति पक जाएं।

कब-कब खायी जाती है: हर मौसम में खायी जाती है।

स्वाद: सादा होता है।

औषधीय गुण: इसकी तासीर गरम होती है अतः दमा या श्वास के रोग में काम आती है। गुणकारी व पौष्टिक होती है। दूध के साथ खाने से इसकी पौष्टिकता और बढ़ जाती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में इसका प्रचलन लगभग बंद हो गया है।

कौंणी का भात (कौणिक भात)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): कौंणी के चावल—750 ग्राम।

बनाने की विधि: कौंणी को कूटकर धो लेते हैं। भगौने में पानी उबलने रख देते हैं। पानी के उबलने पर कौंणी के चावल डालते हैं और उबाल आने पर धीमी आँच करके ढक कर पकाते हैं।



कब-कब खाया जाता है: हर मौसम में खाया जाता है। धान से एक माह पहले पक जाता है।

स्वाद: स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: पौष्टिक होता है। ददूरे और छोटी माता (खसरा) में बहुत फायदेमन्द होता है। इस भात को खिलाने पर छोटी माता के सभी दाने निकल आते हैं।

वर्तमान स्थिति : वर्तमान में कौंणी की पैदावार कम हो रही है। अतः यह भात कम बनाया जाता है।

कौंणी का खाजा

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): कौंणी के चावल-250 ग्राम, तेल-एक बड़ा चम्मच और स्वादानुसार चीनी या गुड़ ।

बनाने की विधि: चावल को कूटकर भूनते हैं। उसके बाद तेल में भूनते हैं। अंत में चीनी या गुड़ डालकर मिला लेते हैं।

कब-कब खाया जाता है : अगस्त-सितम्बर में खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

वर्तमान स्थिति : कौंणी का उत्पादन बहुत कम हो गया है । अतः अब खाजा बहुत कम बनाया जाता है।

कौंणी का उतोय (कौणिक उतोय)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): कौंणी-अन्दाज से।

बनाने की विधि: कौंणी को लोहे की कड़ाही में भूनते हैं। फिर भुनी हुई कौंणी को ओखली में

कूटते हैं। यह खाने के काम आती है। इसको घास काटने व खेत में काम पर जाने के समय साथ ले जाते हैं व भूख लगने पर खाते हैं।

कब-कब खाया जाता है: अक्टूबर-नवम्बर में खाते हैं।

स्वाद: मीठा होता है।

औषधीय गुण: उतोय को ददूरे व बड़ी माता में खाने को देते हैं। यह पौष्टिक होता है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में चिड़ियों द्वारा कौंणी को बहुत नुकसान पहुँचाया जाता है। अतः अब उतोय विलुप्त हो गया है।





झुंगर (मादिरा)

स्थानीय नाम: झुंगर

व्यंजनों के नाम: झुंगर का भात, जौला, छछि जौला, छोई, खीर, रोटी और हलुवा।

झुंगर का भात (झुंगरक भात)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): झुंगरे का चावल—600 ग्राम

बनाने की विधि: झुंगर को कूटकर उसके चावल निकालते हैं। फिर उन्हें साफ कर कड़ाही में भूनते हैं। पीले होने पर ठंडा होने के लिए छोड़ देते हैं। उसके बाद पत्तीले में उबलते हुए पानी में झुंगर के भुने हुए चावल डालते हैं। 2 मिनट में भात पककर तैयार हो जाता है। झोली अथवा डुबके के साथ खाने में अच्छा लगता है।

कब—कब खाया जाता है: हर मौसम में खाते हैं। जाड़ों के मौसम में अधिक खाते हैं।

स्वाद: सादा होता है।

औषधीय गुण: हल्का व सुपाच्य है। शुगर के मरीज को भी दिया जा सकता है। ठंडा होता है अतः प्रसूता को यह भात नहीं देते हैं। इसमें कैल्शियम व विटामिन पाए जाते हैं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में क्योंकि झुंगर (मादिरे) का उत्पादन कम हो रहा है अतः बहुत कम लोग बनाते हैं। कूटने में मेहनत भी अधिक लगती है। सूअर व चिड़ियाँ भी फसल को नुकसान पहुँचा रही हैं और लोग भी खाने में कम रुचि ले रहे हैं।

झुंगर का जौला-1 (झुंगरक जौल)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): झुंगर के चावल—150ग्राम, मसूर की दाल—150 ग्राम, प्याज— मध्यम आकार की एक और स्वादानुसार लहसुन, धनिया, नमक, मिर्च तथा मसाले।



बनाने की विधि: झुंगर के चावल तथा दली हुई मसूर को मिलाया और इस मिश्रण को कड़ाही में उबलते हुए पानी में डाला। फिर उसमें लहसुन, प्याज, धनिया और मिर्च पीसकर डाला तथा नमक भी मिलाया। आधे घण्टे तक हल्की आँच पर पकने दिया। गाढ़ा होने पर आँच से उतार लेते हैं।

कब-कब खाया जाता है: हर मौसम में खाया जाता है।

स्वाद: स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: हल्का व सुपाच्य होता है। अतः पेट के लिए अच्छा होता है।

वर्तमान स्थिति: झुंगर का उत्पादन कम हो रहा है। कूटने में मेहनत भी अधिक लगती है। सूअर व चिड़ियाँ भी फसल को नुकसान पहुँचा रही हैं। लोग भी खाने में कम रुचि ले रहे हैं।

झुंगर का जौला-2 (झुंगरक जौल) राजड

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): झुंगर के चावल-400 ग्राम, भट्ट-200 ग्राम तथा नमक और धनिया स्वादानुसार।

बनाने की विधि: झुंगर के चावलों को भून लिया व भट्ट को भिगोकर पीस लिया। भगौने में पानी उबाला और भूने हुए झुंगर व पीसे हुए भट्ट को उबलते हुए पानी में डाल दिया। 10 मिनट तक धीमी आँच में पकाया। पकते-पकते जब गाढ़ा हो जाता है तो उसे उतार लेते हैं तथा अलग से पीसे गए हरे धनिये के नमक और डुबकों के साथ खाते हैं। कुछ लोग पकाते समय भी नमक डाल देते हैं।

कब-कब खाया जाता है: अधिकतर जाड़ों में खाया जाता है।

स्वाद: सुपाच्य व स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: पौष्टिक होता है। पीलिया के मरीजों के लिए लाभदायक है।

वर्तमान स्थिति : वर्तमान में भी बनाया जाता है।

झुंगर का छछि जौला (झुंगरक छछि जौल)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): झुंगर के चावल-200 ग्राम, छाछ-एक लीटर, तथा स्वादानुसार नमक और मसाले।

बनाने की विधि: कड़ाही में पानी गर्म किया। उबाल आने पर उसमें झुंगर के चावल तथा नमक व मसाले डाले। 10 मिनट तक धीमी आँच में पकाया। पकने पर उसमें छाछ डालकर अच्छी प्रकार मिलाया। झुंगर का छछि जौला तैयार है।

कब-कब खाया जाता है: पेट खराब होने पर देते हैं। हर मौसम में खाया जाता है।

स्वाद: हल्का खट्टा व नमकीन होता है।

औषधीय गुण: सुपाच्य है।

वर्तमान स्थिति: झुंगर का उत्पादन कम हो रहा है और कूटने में मेहनत भी अधिक लगती है। अतः झुंगर के चावल की जगह धान के चावल का छछिया जौला बनाया जाने लगा है।

झुंगर की छोई (झुंगरक छौव)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): झुंगर के चावल-400 ग्राम, घी या तेल-200 ग्राम और स्वादानुसार नमक अथवा चीनी।

बनाने की विधि: झुंगर के चावल को एक दिन पहले पानी में भिगो देते हैं। दूसरे दिन चावल को सिल पर पीस कर नमक मिलाकर पेस्ट बना लेते हैं। तब पर तेल या घी को गरम करके उस





पर पेस्ट को रोटी के आकार में फैलाते हैं। फिर दोनों तरफ सेकते हैं। कुछ लोग नमक की जगह चीनी डालकर मीठी छोई बनाते हैं।

कब-कब खायी जाती है: बारह महीने खायी जाती है। विशेषकर नाश्ते के रूप में खायी जाती है।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में झुंगर का उत्पादन कम हाने के कारण बहुत कम बनायी जाती है।

झुंगर की खीर

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): झुंगर के चावल-250 ग्राम, दूध-2.5 लीटर, घी-150 ग्राम और स्वादानुसार चीनी।

बनाने की विधि: कड़ाही में घी डालकर उसमें झुंगर के चावल भूनते हैं। दूध गर्म कर उसमें भुने चावल डालते हैं और धीमी आँच पर पकाते हैं। 7-8 मिनट तक पक जाने पर उसमें स्वादानुसार चीनी डालकर भली-भाँति मिला लेते हैं। उपलब्धता के आधार पर मेवे भी डाल सकते हैं।

कब-कब खायी जाती है: बारह मास खायी जाती है।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है, सभी बड़े चाव से खाते हैं।

औषधीय गुण: स्वास्थ्यवर्धक होती है।

वर्तमान स्थिति: झुंगर के कम उत्पादन और कूटने में अधिक मेहनत के कारण वर्तमान में बहुत कम बनाई जाती है।



झुंगर की रोटी (झुंगरक र्वट)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): यदि केवल झुंगर की रोटी बनानी हो तब झुंगर का आटा—800 ग्राम। यदि झुंगर व गेहूँ अथवा मडुवे की मिक्स रोटी बनानी हैं तो झुंगर का आटा—500 ग्राम व गेहूँ अथवा मडुवे का आटा 300 ग्राम।

बनाने की विधि: झुंगरे को कूटकर और पीसकर परात में छानते हैं। उसे पानी से गूंदते हैं। तवे को गरम करके उस पर रोटी डालकर दोनों तरफ सेकते हैं। फिर चूल्हे में पकाते हैं। झुंगर व गेहूँ अथवा झुंगर व मडुवे की रोटी बनाने के लिए दोनों प्रकार के आटे को छानकर गूंदकर अन्य रोटियों की तरह तवे पर सेक कर चूल्हे में पकाते हैं।

कब—कब खायी जाती है: अधिकतर जाड़ों में खायी जाती है।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: पौष्टिक होती है। मधुमेह के रोगियों के लिए लाभप्रद है।

वर्तमान स्थिति: उत्पादन कम होने के कारण वर्तमान में बहुत कम बनाई जाती हैं।

झुंगरे का हलुवा (झुंगरक हलू)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): झुंगरे का आटा—250 ग्राम, घी या तेल—150 ग्राम तथा स्वादानुसार गुड़ अथवा चीनी।

बनाने की विधि: झुंगर के आटे को घी में अच्छी तरह भून लिया। भूनने के बाद गुड़ अथवा चीनी मिलाकर उबलने दिया। गाढ़ा होने पर चूल्हे से उतार लिया। कुछ लोग मेवे भी डालते हैं जिससे उसका स्वाद और पौष्टिकता और अधिक बढ़ जाती है।

कब—कब खाया जाता है: हर मौसम में खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होता है। सभी उम्र के लोग बड़े ही चाव से खाते हैं।

औषधीय गुण: पौष्टिक होता है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में कम बनाया जाता है।



जौ

स्थानीय नाम: जौ

व्यंजनों के नाम: जौ की रोटी, दलिया और जौ के सत्तू तथा झोली।

जौ की रोटी (जौ रूवट)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): जौ का आटा—500 ग्राम और महुवे का आटा—300 ग्राम।

बनाने की विधि: जौ को चक्की में पीस लिया। आटे को परात में तीन-चार बार छानकर इसमें महुवे का आटा मिलाया। इस मिश्रण को पानी के साथ गूंदते हैं और फिर छोटी-छोटी लोइयाँ बनाकर रोटी बनाई और तवे में सेककर फिर धीमी आँच पर सेकते हैं। जौ का आटा छरछरा होता है इस कारण इस अकेले आटे से रोटी नहीं बन पाती। इसलिए इसमें महुवे का आटा मिलाया जाता है।

कब-कब खायी जाती है: चातुर्मास में बरसाती सब्जी के साथ खाते हैं। मट्ठे के साथ भी खाते हैं। क्योंकि जौ ठण्डा होता है अतः सर्दी में नहीं खाते।

स्वाद: सादा होता है।

औषधीय गुण: जौ की रोटी पौष्टिक और शुगर में लाभप्रद होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में यह रोटी प्रचलन में नहीं है।

जौ का दलिया (जौक दली)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): जौ—400 ग्राम, घी—100 ग्राम, दूध—एक लीटर और स्वादानुसार चीनी या गुड़।

बनाने की विधि: जौ को 24 घंटे भिगोकर सुखा लेते हैं। सूखने पर ओखल में कूटकर बाहर के



छिलके निकाल लेते हैं। उसे मोटा-मोटा दलकर दलिया बनाते हैं और कड़ाही में घी डालकर दलिये को भून लेते हैं। भुने दलिये में दूध डालकर पकने तक उबालते हैं। पकने पर गुड़ अथवा चीनी मिलाते हैं। गरमागरम परोसने के लिए दलिया तैयार है। नमकीन बनाने के लिए दलिया को पानी में उबालते हैं और उबालते समय ही नमक डाल देते हैं।

कब-कब खाते हैं: हर मौसम में खाया जाता है।

स्वाद: स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: पौष्टिक होता है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में जौ का उत्पादन कम हो गया है अतः दलिया भी कम ही बनाया जाता है।

जौ के सत्तू

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): साफ किए हुए जौ का आटा-300 ग्राम और स्वादानुसार गुड़ अथवा नमक और मिर्च।

बनाने की विधि: जौ को भून लिया और चक्की में पीसकर छान लिया। गुड़ का पाग बनाया। इस पाग से आटे को गूंद लिया। उसके छोटे-छोटे लड्डू बनाए। यह नमकीन भी बनता है। नमकीन बनाने के लिए आटे में नमक और मिर्च मिलाकर पानी से गूंद लेते हैं और फिर छोटे-छोटे लड्डू बना लेते हैं। खाने के लिए सत्तू तैयार है।

कब-कब खाते हैं: ग्रीष्म व बरसात के मौसम में खाते हैं।

औषधीय गुण: हल्का और सुपाच्य होता है।

कुछ बुजुर्गों का कहना है कि केवल जौ को हुक्के में भरकर पीने से लाइलाज खाँसी भी ठीक होती है।

स्वाद: स्वादिष्ट (मीठा अथवा नमकीन) होता है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में बहुत कम बनाया जाता है।

जौ की झोली (जौ झोयी)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): जौ-300 ग्राम, 6-7 कली लहसुन, प्याज-एक, तेल-100 ग्राम तथा आवश्यकतानुसार चावल/मडुवे का आटा और स्वादानुसार हल्दी, धनिया तथा नमक।

बनाने की विधि: जौ को 3-4 घंटे भिगोकर पीस लिया। पानी डाल कर उसके छिलके निकालने के लिए छान लिया। फिर कड़ाही में तेल डालकर लहसुन और प्याज डालकर भूना। हल्दी तथा धनिया मिलाया और पीसा व छाना हुआ जौ डालकर उबलने दिया। नमक डाला तथा चावल/मडुवे के आटे का विस्वार (आलड़) लगाकर और उबलने दिया। उबालने के बाद चूल्हे से उतार लिया।

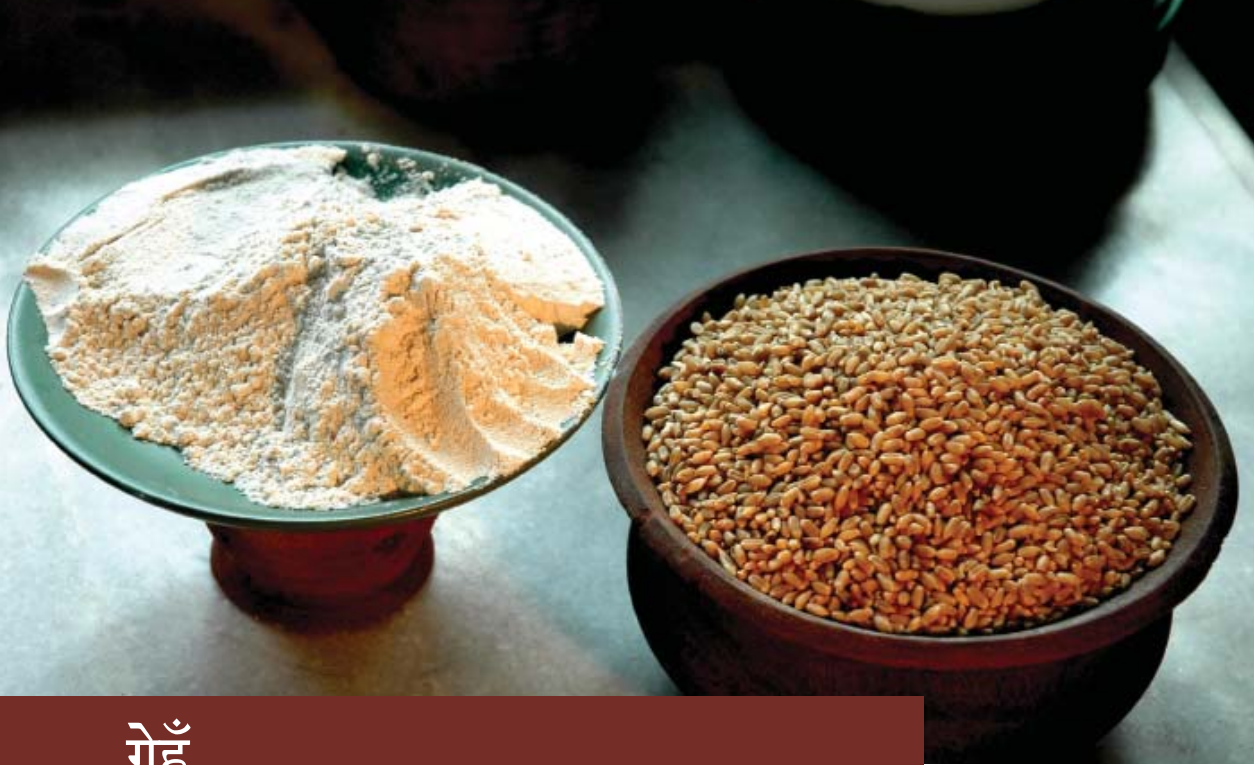
कब-कब खाते हैं: जाड़ों और गर्मियों में खाते हैं।

स्वाद: साधारण होता है।

औषधीय गुण: इसमें पीलिया व अधिकतर बीमारियों से लड़ने की क्षमता होती है। मडुवे का आलड़ डालकर इसकी तासीर गरम हो जाती है और चावल का आटा डालने पर ठंडी होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में कम बनाई जाती है।





गेहूँ

स्थानीय नाम: ग्यूँ

व्यंजनों के नाम: गेहूँ का हलुवा, पूवा, प्रसाद (पंजीरी), साई, लापसी, रोट, दलिया, नीबू की झोली, गुड़ की झोली, खजूरे, मोदक और छोलियां।

गेहूँ का हलुवा (ग्यूँ हलू)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): गेहूँ का मोटा पीसा हुआ आटा— 250 ग्राम, घी—150 ग्राम और आवश्यकतानुसार चीनी अथवा गुड़।

बनाने की विधि: चूल्हे पर कड़ाही रखकर घी डाला। गरम होने पर आटे को धीमी आँच में भून लिया। जब आटे का रंग भूरा हो जाए तब उसमें आवश्यकतानुसार पानी तथा चीनी अथवा गुड़ मिलाया और करछी से चलाते रहे जिससे आटे में डले न पड़ें। भद-भद की आवाज आने तक

पकाते हैं। स्वाद के लिए नारियल (गोला) भी घिसकर डालते हैं।

कब-कब खाया जाता है: हर मौसम में खाया जाता है। गरम होने के कारण सर्दियों में अधिक खाया जाता है। मंदिरों में पूजा में भोग लगता है। शादी विवाह में भी बनाया जाता है।

स्वाद: मन-भावन मिठास लिए हुए स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण : गरम होता है। प्रसव के बाद महिलाओं को देते हैं। किंतु प्रसूता महिलाओं को देने के लिए हलुवा बनाते समय उसमें हल्दी व अजवाइन भी डालते हैं जिससे गर्भवती माता को अंदरूनी घाव व खून साफ होता है।

वर्तमान स्थिति: सभी का पसंदीदा स्वादिष्ट व्यंजन है, अतः वर्तमान में भी यह अधिक प्रचलन में है।



गेहूँ का पूआ (ग्यूँ पू)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): गेहूँ का आटा—250 ग्राम, घी—300 ग्राम, दूध या दही—250 ग्राम और स्वादानुसार चीनी अथवा गुड़।

बनाने की विधि: भगौने में गेहूँ का आटा लिया और उसमें दूध या दही डालकर अच्छी प्रकार मिलाया। फिर उसमें चीनी अथवा गुड़ का घोल डालकर उसका पेस्ट बना लिया। कड़ाही में घी अथवा रिफाइन्ड तेल डालकर गरम किया। तेल गरम होने पर गोल-गोल आकार की पकौड़ी की तरह पुवे डालकर तल लेते हैं। यदि दूध अथवा दही उपलब्ध न हो तो पानी के साथ ही आटे का पेस्ट बना लेते हैं। उसमें आवश्यकतानुसार चीनी या गुड़ का पाग मिलाकर पुवे बना लेते हैं।

कब-कब खाये जाते हैं: विशेष रूप से त्यौहारों व पूजा-पाठ के अवसरों पर बनाए जाते हैं। स्वादिष्ट होने के कारण हर मौसम में शौक से खाए जाते हैं। 5-6 दिन तक खराब नहीं होते।

स्वाद: मीठे और स्वादिष्ट होते हैं।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी बनाए जाते हैं। जो लोग बाहर का खाना नहीं खाते वे यात्रा में अपने साथ ले जाते हैं।

गेहूँ के आटे का महाप्रसाद (कसार/पंजीरी)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): गेहूँ का आटा—250 ग्राम, घी—50 ग्राम और आवश्यकतानुसार चीनी अथवा गुड़।

बनाने की विधि: कड़ाही में घी डालकर गरम किया। गरम होने पर आटा डालकर धीमी आँच पर भून लिया। जब आटा भूरे रंग का हो जाए तो उसे आँच से उतार लिया और उसमें चूरा

किया हुआ गुड़ अथवा चीनी डालकर अच्छी प्रकार मिला लिया। वितरण हेतु पंजीरी में तुलसी पत्र भी मिला लेते हैं।

कब-कब खाया जाता है: सत्यनारायण की कथा, हवन, शिवार्चन पूजा और गंगा दशहरा आदि अनेक मांगलिक अवसरों पर वितरण हेतु प्रसाद के रूप में बनाया जाता है।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

स्वाद: मीठा व स्वादिष्ट होता है।

वर्तमान स्थिति: पूर्व की भाँति वर्तमान में भी पंजीरी खूब प्रचलित है।

गेहूँ की साई

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): गेहूँ का आटा—250 ग्राम, घी या रिफाइंड तेल—150 ग्राम तथा आवश्यकतानुसार चीनी अथवा गुड़।

बनाने की विधि: गेहूँ के आटे में पानी तथा चीनी अथवा गुड़ मिलाकर पेस्ट बनाते हैं। कड़ाही में तेल डालकर उसमें पेस्ट डालते हैं। धीरे-धीरे चलाते रहते हैं। पकने पर भूरा हो जाता है और जब पेस्ट ठोस रूप में बदल जाता है तब करछी से कूटकर बारीक कर लेते हैं। साई तैयार हो जाती है।

विशेष: धीमी आँच पर पकाते हैं जिससे जले नहीं।

कब-कब खायी जाती है: हर मौसम में खायी जाती है। विशेषकर जंगलों और खेतों में काम करते समय बाँधकर ले जाते हैं और भूख लगने पर वहीं खाते हैं।

स्वाद: मीठी व स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।





वर्तमान स्थिति: वर्तमान में इसका प्रचलन पहले की अपेक्षा कम है।

गेहूँ की लापसी (ग्यूँ लापसी)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): गेहूँ का आटा—150 ग्राम, घी—50 ग्राम, दूध—1 लीटर और स्वादानुसार चीनी या गुड़।

बनाने की विधि: कड़ाही में घी डालकर गरम किया और उसमें आटा भून लिया। आटा भुन जाने पर उसमें दूध डालते रहे और डाढ़ू से धीरे-धीरे चलाते रहे। फिर हल्की आँच पर कुछ देर उबला। उबालने पर जब इसमें कुछ गाढ़ापन आने लगे तो आँच से उतार लेते हैं। पतली-पतली लापसी खाने के लिए तैयार है।

कब-कब खायी जाती है: हर मौसम में अर्थात् कभी भी खा सकते हैं। विशेषकर गाय व भैंस के बच्चे के नामकरण में बनाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: पौष्टिक होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी बनाई जाती है।

गेहूँ का रोट (ग्यूँ र्वट)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): गेहूँ का आटा—500 ग्राम, घी—500 ग्राम, दूध/दही—250 ग्राम और चीनी अथवा गुड़—150 ग्राम।

बनाने की विधि: गेहूँ के आटे को परात में छान लिया। फिर उसमें थोड़ा घी डाला तथा चीनी अथवा गुड़ की पाग मिलाकर दूध में गूंद लिया। कड़ाही में घी डालकर गर्म किया और गूंदे हुए आटे की मोटी-मोटी रोटियाँ बनाकर तल लिया। इसका उपयोग पूजा में किया जाता है।



कब—कब खाया जाता है: सत्यनारायण की पूजा व अन्य धार्मिक अवसरों पर उपयोग में आता है। शिवपूजा, गोलू पूजा, हरेला, दीपावली और पौष मास के पवित्र माने जाने वाले रविवार को प्रायः बनाते हैं। 5 से 6 दिन तक खराब नहीं होता है।

स्वाद: यह खाने में स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी बनाया जाता है।

गेहूँ का दलिया (ग्यूँ दली)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): गेहूँ का दलिया—200 ग्राम, घी—20 ग्राम, दूध—1 लीटर तथा स्वादानुसार चीनी अथवा गुड़। नमकीन दलिये के लिए दही—250 ग्राम व स्वादानुसार नमक।

बनाने की विधि: गेहूँ को साफ कर दलिया बना लिया। कड़ाही में घी डालकर गर्म किया और उसमें दलिये को भूरा होने तक भूना। फिर उसमें दूध डाला और उबाल आने पर चीनी अथवा गुड़ भी मिला दिया। पकने तक धीमी आँच पर उबलने दिया। मीठा दलिया तैयार है।

नमकीन दलिया बनाने के लिए पहले दलिये को भूनते हैं। फिर उसमें पानी डालकर नमक मिलाते हैं और पकने तक उबलने देते हैं। पक जाने पर उसमें दही मिलाते हैं और पुनः थोड़ी देर के लिए उबालते हैं। नमकीन दलिया तैयार हो जाता है।

कब—कब खाया जाता है: हर मौसम में अर्थात् कभी भी खा सकते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: मीठा व नमकीन दोनों ही प्रकार का दलिया सुपाच्य और पौष्टिक होता है। कम

घी डालकर बनाया गया दलिया बीमार व्यक्तियों को पथ्य के रूप में देते हैं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी बनाया जाता है।

गेहूँ का बिरुड़ (ग्यूँ बिरुड़)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): गेहूँ—250 ग्राम, प्याज—दो या तीन और स्वादानुसार नमक, हरी मिर्च तथा नमक छोंकने के लिए थोड़ा तेल अथवा घी।

बनाने की विधि: गेहूँ को पानी में 24 घंटे तक भिगोते हैं। फिर कड़ाही में तेल या घी डालकर भीगे हुए गेहूँ को धीमी आँच में प्याज, हरी मिर्च के साथ छोंक देते हैं। स्वादानुसार मीठा या नमकीन बनाते हैं। कहीं—कहीं गेहूँ और चने को मिलाकर भिगोते हैं और मीठा बनाना हो तो छोंककर उसमें चीनी मिलाते हैं अन्यथा प्याज और हरी मिर्च के साथ छोंककर स्वादानुसार नमक डालते हैं।

कब—कब खाया जाता है: इसे भादों में बिरुण पंचमी के त्यौहार में बनाया जाता है।

औषधीय गुण: कुछ नहीं। स्वस्थ मनुष्य ही खा सकता है, बीमार नहीं।

स्वाद: स्वादिष्ट होता है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी बिरुड़ पंचमी के त्यौहार में बनाया जाता है।

गेहूँ की खट्टी झोली (ग्यूँ खट्टी झोई)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): गेहूँ का आटा—100 ग्राम, लहसुन—5 से 6 कलियां तड़का के लिए मेथी दाना, नीबू—1, तेल—1 बड़ा चम्मच तथा स्वादानुसार हल्दी, नमक और मिर्च तथा लोहे की कड़ाही।



बनाने की विधि: कड़ाही में तेल गरम किया और मेथी का बगार लगाकर उसमें आटे को भून लिया। उसमें पिसा लहसुन तथा हल्दी, नमक और मिर्च मिलाकर अन्दाज से पानी डाला और 2 से 3 उबाल आने दिए। उसके बाद कड़ाही को नीचे उतारकर उसमें स्वादानुसार नीबू का रस मिलाया। स्वादिष्ट झोली तैयार है।

कब—कब खायी जाती है: हर मौसम में खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: गरम होती है अतः बुखार में नहीं खाते हैं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में भी बनाई जाती है।

गेहूँ की मीठी झोली (ग्यूँ पतव हलू)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): गेहूँ का आटा—100 ग्राम, घी—30 ग्राम तथा स्वादानुसार चीनी अथवा गुड़ और मेवे।

बनाने की विधि: कड़ाही में घी डालकर गेहूँ के आटे को भूना और डाढ़ू से चलाते हुए उसमें गुड़ का पाग मिलाया। इस मिश्रण में मेवे डालकर उसे उबलने दिया। पतली—पतली गरमा—गरम झोली खाने हेतु तैयार है। 5—6 दिन तक खराब भी नहीं होती।

कब—कब खायी जाती है: गरम होती है, अतः सर्दियों व बरसात के मौसम में खायी जाती है।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: गरम होती है। प्रसव के बाद महिला के लिए लाभप्रद है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी बनाई जाती है।

गेहूँ के आटे के खजूरे (ग्यूँ खजूर)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): गेहूँ का आटा—300 ग्राम, घी अथवा तेल—250 ग्राम, स्वादानुसार चीनी अथवा गुड़ तथा एक कप दूध या दही।

बनाने की विधि: परात में गेहूँ का आटा लिया और उसमें घी अथवा तेल का मावन डालकर हाथ से अच्छी प्रकार मिलाया। फिर उस आटे में चीनी अथवा गुड़ का पाग मिलाकर दूध अथवा दही से सख्त गूंद लिया। उसके बाद रोटी की तरह मोटा गोलाकार बनाया और चाकू से बर्फी के आकार में टुकड़े काट लिए। उसके बाद कड़ाही में घी या तेल डालकर इन टुकड़ों को पकौड़ी की तरह भूरा होने तक तल लिया।

कब—कब खाये जाते हैं: खजूर अधिकतर नाश्ते के लिए, लड़कियों के ससुराल जाते समय ससुराल में देने के लिए और घुघुत्ते के त्यौहार आदि मांगलिक अवसरों पर बनाए जाते हैं। जो लोग बाहर का खाना नहीं खाते वे यात्रा में अपने साथ लेकर जाते हैं। एक सप्ताह तक खराब नहीं होते।

स्वाद: मीठे और स्वादिष्ट होते हैं।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी बनाए जाते हैं।

गेहूँ के मोदक

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): गेहूँ का आटा—300 ग्राम, घी—250 ग्राम और स्वादानुसार चीनी या गुड़ तथा आवश्यकतानुसार दूध।

बनाने की विधि: गेहूँ के आटे में मावन के रूप में घी मिलाया। फिर उसमें चीनी अथवा गुड़ का



पाग बनाकर मिलाया और दूध के साथ आटे की तरह गूंद लिया। फिर उसकी छोटी-छोटी गोलियाँ बनाईं। कड़ाही में घी गर्म कर उसमें बनाई गई गोलियों को डालकर भूरा होने तक तल लिया। मनभावन स्वादिष्ट मोदक तैयार हैं।

कब-कब खाए जाते हैं: यह हर पूजा में बनाए जाते हैं। मोदक, गणेश भगवान का अत्यधिक प्रिय नैवेद्य है। अतः पूजा के समय गणेश भगवान को इनका भोग लगाया जाता है।

स्वाद: स्वादिष्ट होते हैं।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी बनाए जाते हैं।

गेहूँ का छोलियाँ (छोली रूवट)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): गेहूँ का आटा-250 ग्राम, घी-50 ग्राम, मीठे बनाने के लिए स्वादानुसार चीनी या गुड़ का पाग और घोल बनाने के लिए आवश्यकतानुसार दूध। नमकीन बनाने के लिए आवश्यकतानुसार दही, एक चम्मच अजवाइन और स्वादानुसार नमक।

बनाने की विधि: परात में गेहूँ का आटा लेते हैं। उसमें चीनी या गुड़ का पाग मिलाकर उसमें दूध डालकर पतला घोल बनाते हैं। गरम तवे में घी डालकर गेहूँ के आटे के पतले घोल को गोलाकार आकार में फैलाते हैं। एक तरफ से सेक कर दूसरी ओर भी भूरा होने तक सेक लेते हैं।

नमकीन बनाने के लिए परात में गेहूँ के आटे में नमक डालकर दही के साथ पतला घोल बनाते हैं और फिर गरम तवे पर घी डालकर इस घोल को गोलाकार आकार में फैलाते हैं और दोनों ओर भूरा होने तक सेक लेते हैं।

कब-कब खाया जाता है: हर मौसम में प्रयोग करते हैं। नाश्ते में खाया जाता है। जल्दी का खाना है।

स्वाद: स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: गरिष्ठ होता है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी बनाया जाता है।





धान

स्थानीय नाम: धान

व्यंजनों के नाम: धान के चावल की रोटी, छोली रोटी, साई, सिंगल, चमच्यूड, चयूड़ा, तरड़, फूलखाजा, उतोय, जौला, भात, खीर, खिचड़ी, लाडू और सूवाले।

चावल की रोटी (चावलक रूवट)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): चावल का आटा—700 ग्राम।

बनाने की विधि: चावल के आटे को छानकर परात में गूंद लिया। गूंदकर लोइयाँ बनाई और लोइयों को बेलकर पहले गरम तवे में सेका फिर उतारकर धीमी आँच में सेक लिया।

कब-कब खायी जाती है: हर मौसम में खायी जाती है। लोग अपनी पसंद से शौक से खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: इसकी तासीर ठंडी होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में इसका प्रचलन पहले की अपेक्षा कम है।

चावल का छोलियाँ (छोली रूवट)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): चावल का आटा—300 ग्राम, घी या तेल—100 ग्राम, तथा स्वादानुसार चीनी अथवा गुड़ का पाग।

बनाने की विधि: चावल के आटे को परात में छाना तथा उसमें चीनी या गुड़ का पाग मिलाकर पतला घोल बनाया। चूल्हे पर तवा गरम किया। गरम होने पर उसमें चम्मच से घी या तेल लगाया उसके बाद चावल के घोल को तवे पर गोलाकार आकार में फैलाया तथा सेककर पलट दिया। फिर इस ओर भी घी या तेल लगाकर भूरा होने तक सेक लिया।



कब-कब खायी जाती है: यह जल्दी तैयार होने वाला व्यंजन है। लोग अपनी पसंद से शौक से नाश्ते में खाते हैं। हर मौसम में खायी जाती है। जब महिलाओं को खेती का काम अधिक होता है उस समय जल्दी में चाय या दूध के साथ खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: हल्का व सुपाच्य भोजन है। इसकी तासीर ठण्डी होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में इसका प्रचलन पहले की भाँति ही है।

चावल की साई

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): चावल का आटा-250 ग्राम, दही-250 ग्राम, घी अथवा तेल-150 ग्राम और स्वादानुसार चीनी या गुड़।

बनाने की विधि: चावल के आटे का घोल बनाया। घोल बनाते समय ही उसमें दही और चीनी अथवा गुड़ को भी मिला लिया। कड़ाही में घी डालकर गरम किया। गरम होने पर उसमें आटे के घोल को फैलाकर डाला और ढक कर रखा। भूरा होने पर पलट दिया। उसको दोनों ओर से भली-भाँति पकाया। पकने पर पलट कर घोट दिया। साई तैयार है।

कब-कब खायी जाती है: इस व्यंजन को फूलदेई में बनाने की परंपरा है। चैत्र मास में लड़कियों को भिटौली में देने के लिए भी बनायी जाती है। जल्दी तैयार हो जाती है व मेहनत कम लगती है।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: चावल का यह व्यंजन ठंडा और गरिष्ठ होता है। देरी से पचता है। घी में बनाकर गरम-गरम खाने से आँव-खून की बीमारी दूर होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में इसका प्रचलन पहले की भाँति ही है।

सिंगल

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): चावल का आटा-300 ग्राम, दूध अथवा दही-500 ग्राम, घी-250 ग्राम, केला-2 और स्वादानुसार चीनी, सौंफ तथा इलायची पाउडर।

बनाने की विधि: भगौने में चावल का आटा लिया और उसमें दही, थोड़ा घी, चीनी, केला, सौंफ और इलायची पाउडर अच्छी प्रकार से मिलाकर गाढ़ा पेस्ट बना लिया। फिर चूल्हे पर कड़ाही में घी डालकर गरम किया। जब घी गरम हो जाए तो तैयार पेस्ट को जलेबी के आकार में सुनहरा होने तक तल लिया।

कब-कब खाये जाते हैं: यह त्यौहारों में बनते हैं। लड़कियों को भिटौली में देने के लिए तथा लड़की व लड़के के वैवाहिक अवसरों पर बनते हैं। फूलदेई में भी बनाए जाने की परंपरा है। पूजा व कथा में भी सिंगल को बनाया जाता है। सिंगल एक हफ्ते तक खराब नहीं होते। जो लोग बाहर का खाना नहीं खाते हैं वे सफर में खाने के लिए साथ ले जाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होते हैं।

औषधीय गुण: गरिष्ठ होते हैं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में अधिक बनाये जाते हैं।



चमच्यूड़

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): 500 ग्राम का गुड़ का पाग, चावल—1 किलो तथा तेल—100 ग्राम।

बनाने की विधि: चावलों को भिगो लेते हैं। फिर कड़ाही में तेल डालकर उसमें भीगे चावल डालकर भूनते हैं। फिर उसमें गुड़ का पाग डालते हैं और करछी से चलाते रहते हैं। जब वह सख्त हो जाता है तब कड़ाही को उतारकर कर ठंडा करके भगवान को भोग लगाकर स्वयं भी खाते हैं।

कब—कब खाये जाते हैं: चमच्यूड़ को दीपावली में इक्केसी के त्यौहार के अवसर पर खाया जाता है।

स्वाद: स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

वर्तमान स्थिति: इसका प्रचलन अब कम हो गया है।

च्यूड़ा (च्यूड़)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): धान—400 ग्राम और स्वादानुसार तिल, अखरोट, मूंगफली और भंगीरा।

बनाने की विधि: आठ दिन पहले धान को पीतल के डेग में भिगाते हैं। आठ दिन बाद निथार कर कड़ाही में कोरा भूनते हैं। ओखल में कूटकर छींट लेते हैं अर्थात् उसके छिलके अलग कर देते हैं। उसके बाद इसमें तिल, अखरोट, मूंगफली, भंगीरा भी मिलाते हैं। कुछ लोग दूध में मिलाकर खीर की तरह भी बनाते हैं।

कब—कब खाया जाता है: यह दीपावली के त्यौहार में बनाया जाता है। खाजे की तरह खाया जाता है।

स्वाद: स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी बनाया जाता है।

तरड़

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): चावल—200 ग्राम, मास—200 ग्राम और आवश्यकतानुसार तेल तथा स्वादानुसार नमक, मिर्च, अजवाइन और हल्दी।

बनाने की विधि: सर्वप्रथम चावल और मास को भिगोया। फिर दोनों को मिलाकर पीस लिया। इस पिसे हुए मिश्रण में हल्दी, नमक, मिर्च, और अजवाइन मिलाकर गाढ़ा घोल बना लिया। कड़ाही में तेल गरम कर पूरे की तरह सुनहरा होने तक तल लेते हैं।

कब—कब खाये जाते हैं: त्यौहारों में बनते हैं। सभी बड़े ही शौक से खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होते हैं।

औषधीय गुण: पौष्टिक होते हैं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी बनाए जाते हैं।

फूलखाजा

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): चावल—250 ग्राम तथा आवश्यकतानुसार चीनी अथवा गुड़ और घी।

बनाने की विधि: चावलों को पानी में भिगोया। 24 घंटे बाद शेष बचे पानी को अलग कर दिया। फिर कड़ाही में घी डालकर चावलों को भली—भाँति भून लिया। भूनकर उनमें चीनी अथवा गुड़ डालकर मिला लिया। फूलखाजा तैयार है।





कब—कब खाया जाता है: यह दीपावली के त्यौहार में बनाया जाता है।

स्वाद: स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी बनाया जाता है।

उत्तोय

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): हरे धान अंदाज से।

बनाने की विधि: खेत से हरे धान लाकर भूनते

हैं और ठंडे होने पर कूटते हैं। फिर फटक कर साफ कर लेते हैं। इन्हें खाजा भी कहते हैं।

कब—कब खाते है: अक्टूबर—नवम्बर में खाते हैं। मीठा होता है।

स्वाद: स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में प्रचलन में नहीं है।

विशेष: इनके अलावा चावलों से जौला, भात, खीर, खिचड़ी, लाडू और सुवाले भी बनाए जाते हैं।





मक्का

स्थानीय नाम: मक्का

व्यंजनों के नाम: मक्का की रोटी, मक्का का हलुवा, साबुत उबले भुट्टे, छलुवे, मीठा छोलियाँ, नमकीन छोलियाँ, पोपकोर्न और मक्का के आटे के पूवे।

मक्का की रोटी (काकूनी रूट/भुट्ट रूट)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): मक्का का आटा—700 ग्राम।

बनाने की विधि: मक्का के आटे को छान कर पानी से गूंद लिया। उसके बाद चूल्हे पर तवा रखकर हाथ में पानी लगाकर रोटी बनाते हैं। तवे पर दोनों ओर पकाकर फिर चूल्हे के कोयले में सेकी जाती हैं। मक्का की रोटी चूल्हे में ही स्वादिष्ट बनती है।

कब—कब खायी जाती हैं: गर्मी व बरसात में खायी जाती हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: इसकी तासीर ठंडी होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में इसका प्रचलन पहले की भाँति नहीं है। बंदरों व अन्य जानवरों द्वारा मक्का की फसल को नुकसान पहुँचाने के कारण मक्का की खेती बहुत कम हो गई है।

साबुत उबले भुट्टे (उबाली भुट्ट)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): साबुत हरे भुट्टे—5 और स्वादानुसार नमक।

बनाने की विधि: तौली में पानी गरम करने को रखा। भुट्टों के हरे छिलके निकालकर उन्हें गरम पानी में डाला, साथ ही स्वादानुसार नमक भी डाल दिया। लगभग 10 मिनट में भुट्टे उबलकर तैयार हो जाते हैं। तब उन्हें पानी से



निकालकर थोड़े गरम-गरम ही खाये जाते हैं।

कब-कब खाये जाते हैं: मक्का की फसल के मौसम में अर्थात् गर्मी व बरसात में खाये जाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होते हैं।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में इसका प्रचलन पहले की भाँति नहीं है। बन्दरों व अन्य जानवरों के नुकसान के कारण मक्का की खेती बहुत कम हो गई है। किंतु फिर भी बाजार से खरीदकर भी इसे शौक से खाया जाता है।

मक्का के छोव (छोलियाँ)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): मक्का के दाने-250 ग्राम, रिफाइण्ड तेल-100 ग्राम। और यदि मीठे बनाने हैं तो स्वादानुसार चीनी और नमकीन बनाने के लिए स्वादानुसार अजवाइन, नमक, हरा धनिया और मिर्च।

बनाने की विधि: मक्का के दानों को चक्की में पीसकर उसका आटा बनाया और फिर आटे में पानी डालकर उसका पेस्ट बना लेते हैं। मीठा छोव बनाने के लिए इस पेस्ट में चीनी मिलायी जाती है। और यदि नमकीन छोव बनाना है तब इस पेस्ट में अजवाइन, नमक, मिर्च और हरा धनिया मिलाते हैं। इसके बाद तवे को गरम कर उस पर तेल लगाते हैं और मक्का के पेस्ट को तवे पर गोलाकार फैलाकर परांठे की तरह दोनों ओर सुनहरा होने तक सेकते हैं।

इसकी दूसरी विधि में हरे भुट्टों के दाने निकालकर उन्हें सिल पर पीसकर पेस्ट बनाते हैं। फिर उपर्युक्त की भाँति ही उसमें चीनी अथवा अजवाइन, नमक, मिर्च और हरा धनिया डालकर

मिला लेते हैं। फिर तवा गरम कर उस पर तेल लगाकर उस पर दानों के पेस्ट को डालकर गोलाकार फैलाते हैं और परांठे की तरह दोनों ओर सुनहरा होने तक सेकते हैं।

कब-कब खाये जाते हैं: हर मौसम में खाते हैं। अधिकतर नाश्ते के रूप में खाते हैं। किंतु फसल का मौसम होने कारण मुख्यतः सावन-भादों में खाये जाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होते हैं।

औषधीय गुण: बादी होते हैं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में इनका प्रचलन पहले की भाँति नहीं है। बन्दरों व अन्य जानवरों के नुकसान के कारण मक्का की खेती बहुत कम हो गई है। जिन लोगों के दाँत नहीं होते वे भी मक्के का स्वाद ले सकते हैं।

पोपकोर्न

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): मक्का के सूखे दानों हेतु 4-5 भुट्टे, मक्खन-30 ग्राम और स्वादानुसार नमक तथा प्रेशर कुकर।

बनाने की विधि: प्रेशर कुकर में मक्खन डालकर गरम किया। उसके बाद मक्का के दानों को उसमें डाला व कुकर का ढक्कन उल्टा करके उसके ऊपर ढक दिया। जब दाने चटकने लगें तो कुकर को बार-बार हिलाते रहते हैं और जब चटकना बंद हो जाते हैं तब आँच से उतार लेते हैं। पोपकोर्न को थोड़ा-थोड़ा करके बनाया जाता है।

कब-कब उपयोग में लाते हैं: हर मौसम में खाये जाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होते हैं।



औषधीय गुण: कुछ नहीं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में इसका प्रचलन पहले की भाँति है। बाजार से लाकर भी इसे शौक से खाया जाता है।

मक्का के आटे के पूरे

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): मक्का का आटा—250 ग्राम, गुड़—100 ग्राम और रिफाइनड तेल—250 ग्राम।

बनाने की विधि: मक्का के आटे में गुड़ का पाग मिलाकर उसका गाढ़ा पेस्ट बनाते हैं। फिर कड़ाही में तेल गरम कर पकौड़ी की तरह पूरे बना कर भूरे होने तक तल लेते हैं।

कब—कब खाये जाते हैं: हर मौसम में खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होते हैं।

औषधीय गुण: बादी होते हैं।

वर्तमान स्थिति: बहुत कम बनाते हैं।

मक्का का हलुवा (हलू)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): मक्का का आटा—250 ग्राम, चीनी—200 ग्राम तथा आवश्यकतानुसार घी।

बनाने की विधि: कड़ाही में घी गरम किया। घी अधिक मात्रा में डाला जाता है क्योंकि मक्का का आटा शुष्क होता है। घी में आटे को भूनते हैं। भूनने के बाद आवश्यकतानुसार पानी व चीनी डालकर करछी से चलाते रहते हैं। भद्-भद् कर उबलने के 5 मिनट के अंदर हलुवा तैयार हो जाता है।

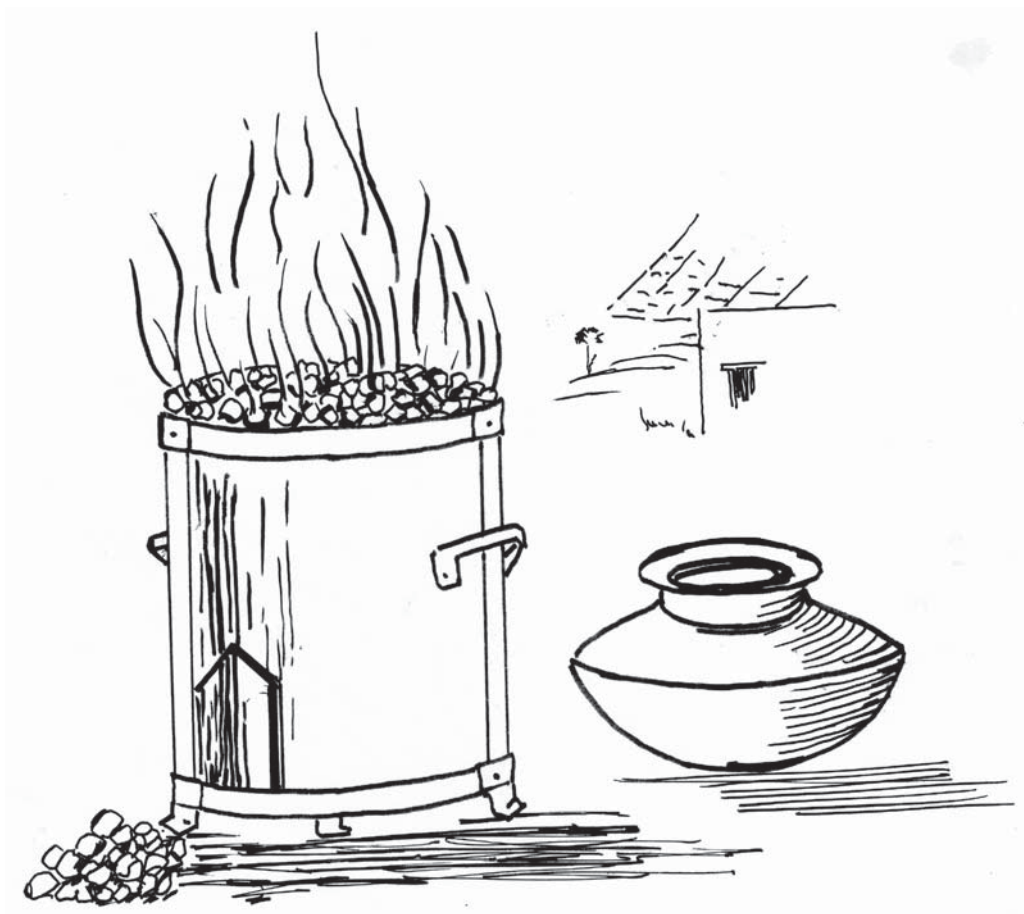
कब—कब खाया जाता है: गर्मी व बरसात में खाया जाता है।

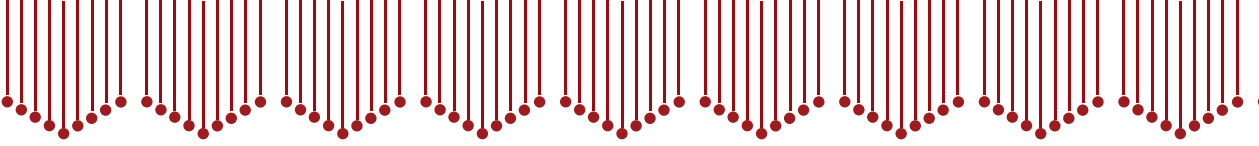
स्वाद: स्वादिष्ट व मीठा होता है।

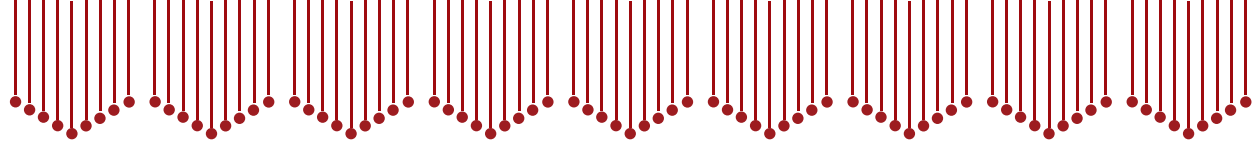
औषधीय गुण: मक्का का हलुवा तासीर में ठंडा होता है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में इसका प्रचलन पहले की भाँति नहीं है। बन्दरों व अन्य जानवरों के नुकसान के कारण मक्का की खेती बहुत कम हो गई है।









दाल और उनके पारंपरिक व्यंजन





गहत

स्थानीय नाम: घौत

व्यंजनों के नाम: गहत की दाल, डुबके, बेडू, बड़ी, खुमड़ी, फाना, छोले, पपटोल, पपटोल की सब्जी, रस, चुड़काणी, खिचड़ी, चिलड़ा, मैचुल और ठठवाणी।

गहत की दाल-1 (घौत दाव-1)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): गहत की दाल—350 ग्राम तथा स्वादानुसार लहसुन, प्याज, नमक, मिर्च, जीरा, धनिया और आवश्यकतानुसार तेल।

बनाने की विधि: कुकर में पानी उबालकर उसमें साफ की हुई गहत की दाल को धोकर डालते हैं और फिर नमक मिलाकर ढक्कन बंद कर देते हैं। एक सीटी आ जाने पर आँच धीमी कर देते हैं और फिर 6–7 सीटी आने तक उबलने देते हैं। फिर प्याज, लहसुन, मिर्च और जीरे का

छोंका लगाते हैं। हींग का छोंका भी लगा सकते हैं। स्वादिष्ट दाल तैयार है।

कब-कब उपयोग में लाते हैं: यह गरम होती है अतः सर्दियों में खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: गहत की दाल पौष्टिक होने के साथ-साथ पथरी में बहुत लाभप्रद होती है। तासीर में बहुत गर्म होने के कारण 6 माह तक के बच्चों को नहीं खिलाते हैं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में इसका प्रचलन पहले की भाँति ही है।

गहत की दाल-2 (घौत दाव-2)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): गहत की दाल—300 ग्राम, लहसुन—5 या 6 कलियाँ, तेल—एक बड़ा चम्मच तथा



स्वादानुसार नमक, मिर्च, हल्दी, धनिया, हींग और जम्बू तथा पाषाणवेध की जड़।

बनाने की विधि: भड़्डू या कुकर में पानी उबाला और उसमें साफ किए हुए गहत को धोकर डाला। उसी में पाषाणवेध की जड़, नमक, मिर्च, हल्दी तथा धनिया भी डाला। फिर गहत को पकने दिया। पकने के बाद पाषाणवेध की जड़ों को निकाल दिया। फिर हींग व जम्बू से छोंक दिया। गरमागरम खाने के लिए स्वादिष्ट दाल तैयार है।

कब-कब खायी जाती है: इसकी तासीर गरम होती है। इस कारण यह दाल अधिकतर जाड़ों में खायी जाती है।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: पथरी के रोग की प्रचलित औषधि है। रोगी को खिलाने से यह पथरी को काटकर बाहर निकालती है। पाषाणवेध की जड़ डालने से इसका यह औषधीय गुण और बढ़ जाता है। पाषाणवेध की जड़ को धोकर सुखाकर सुपारी की तरह खाने से भी पथरी दूर होती है। शुक्ल पक्ष में पाषाणवेध की जड़ खोदी जाती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में इसका प्रचलन पहले की भाँति ही है।

गहत के डुबके (घौतक डुबक)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): गहत की दाल-250 ग्राम, स्वादानुसार अजवाइन, लहसुन, नमक, मिर्च, गंद्रेणी, जम्बू, जीरा और तेल।

बनाने की विधि: गहत को रातभर पानी में भिगोया और दूसरे दिन महीन पीस लिया। कड़ाही में तेल डालकर गरम किया और गंद्रेणी, जम्बू और लहसुन तथा अजवाइन का छोँका लगाया। फिर पीसे हुए गहत को घोलकर

छोंके हुए मसाले में डाला। नमक, मिर्च मिलाकर करछी से चलाते रहे। पकाते-पकाते जब इसका रंग काला हो जाता है तो डुबके पककर तैयार हो जाता है।

कब-कब खाया जाता है: गर्मियों में खाया जाता है। सभी लोग खा सकते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: पौष्टिक होता है। पथरी रोग में उपयोगी है। इसकी तासीर ठंडी होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में इसका प्रचलन पहले की भाँति ही है।

गहत के बेडू

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): गहत की दाल-250 ग्राम, गेहूँ या मंडुवे का आटा-400 ग्राम, लहसुन-5 या 6 कलियों, तेल-एक बड़ा चम्मच और स्वादानुसार नमक, मिर्च, हल्दी, हींग, तथा धनिया।

बनाने की विधि: गहत को बीनकर साफ किया और पानी में भिगोया। अच्छी तरह भीग जाने पर सिल बट्टे से बिना पानी मिलाए महीन पीस लिया। उसी के साथ सभी मसाले भी पीस लिए। मसाले मिले पीसे हुए गहत को कड़ाही में तेल डालकर भूना। उसके बाद मंडुवे या गेहूँ का आटा गूँदा। फिर आटे की लोई बनाकर उसमें आवश्यकतानुसार मसाले-मिले भुने हुए गहत को भर दिया। फिर उससे रोटी बनाई और अन्य रोटियों की तरह ही तवे पर पचाकर धीमी आँच में सेक लिया।

कब-कब खायी जाती है: हर मौसम में खायी जाती है।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: बीमार व्यक्तियों को नहीं देते।

वर्तमान स्थिति: आजकल भी खाते हैं।





गहत की बड़ी

बड़ी बनाने के लिए आवश्यक सामग्री की मात्रा: गहत की दाल—500 ग्राम और मध्यम आकार की एक लौकी।

बड़ी बनाने की विधि: गहत को भिगोकर सिल बट्टे में पीस लिया। लौकी को कद्दूकस में कोरकर और निचोड़कर पिसे हुए गहत में मिलाकर पेस्ट बनाया और छोटी-छोटी बड़ियाँ बनाकर सुखाने के लिए टिन-शीट या पालीथिन शीट पर फैला दीं। इन्हें धूप में 8 दिन तक सुखाकर किसी ढक्कनदार बर्तन में रख लिया।

बड़ी की सब्जी बनाना

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): बड़ी—250 ग्राम, तेल—100 ग्राम, प्याज—2, लहसुन—1 गाँठ, टमाटर—1, और स्वादानुसार हल्दी, नमक और मिर्च।

पकाने की विधि: कड़ाही में तेल गरम किया और उसमें बड़ियों को भूरी होने तक भून लिया। फिर तेल में सभी मसाले भूने। भुने मसालों में बड़ियाँ डालकर उन्हें पुनः भूना। फिर उनमें थोड़ा पानी डालकर धीमी आँच पर उबलने दिया। पक जाने पर रोटी के साथ खाने को स्वादिष्ट सब्जी तैयार है। चावल के साथ खाने के लिए आटा डालकर रसदार बनाई जाती है।

कब-कब खायी जाती है: हर मौसम में खायी जाती है।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: गरम होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में भी बनाते हैं।

गहत की खुमड़ी

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के



लिए): गहत की दाल—200 ग्राम, टमाटर—200 ग्राम तथा आवश्यकतानुसार अजवाइन, प्याज, लहसुन, नमक, मिर्च, जीरा, हींग, चावल, और घी या तेल।

बनाने की विधि: कुकर अथवा भगौने में पानी उबाला और उसमें गहत की दाल को उबलने रख दिया। एक दूसरे बर्तन में घी या तेल गरम कर उसमें जीरा, प्याज, लहसुन, टमाटर, हल्दी और अजवाइन डालकर भूना। मसाले भुन जाने पर उसमें चावल और उबाला हुआ गहत डाल कर 10 मिनट तक पुनः भूना। फिर अन्दाज से पानी डाला तथा नमक डालकर पकने को धीमी आँच पर रख दिया। जब खुमड़ी लटपटी हो जाती है तो समझें कि अब यह तैयार है। टंडी होने पर खाते हैं।

गहत की खुमड़ी बनाने की दूसरी विधि में गहत को रात भर पानी में भिगोते हैं। फिर पानी निकालकर चावल के साथ भूनकर मसाले डालते हैं और पानी मिलाकर धीमी आँच पर पकने देते हैं। जब खुमड़ी लटपटी हो जाती है तो समझें की अब यह तैयार है।

विशेष: दोनों ही विधि में चावल व दाल कम व पानी ज्यादा पड़ता है।

कब—कब खायी जाती है: सर्दी के मौसम में खायी जाती है।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: इसकी तासीर गरम होती है। सर्दी—जुकाम में खायी जाती है। सुपाच्य है, जल्दी पचती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में इसका प्रचलन पहले की भाँति ही है।

गहत का फाना (घौतक फाणा)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): गहत की दाल—200 ग्राम, गेहूँ का आटा—80 ग्राम तेल—1 बड़ा चम्मच तथा आवश्यकतानुसार हींग, लहसुन, नमक, मिर्च तथा नीबू का रस।

बनाने की विधि: गहत की दाल को बीनकर साफ किया और तेल में भूनकर सिल—बट्टे से पीस लिया। कड़ाही में तेल गरम किया और उसमें हींग, जीरा और लहसुन का छोंका लगाया और पिसे हुए गहत के साथ आटा डालकर भून लिया। फिर थोड़ा सा पानी डाला और नमक, मिर्च डालकर उबलने दिया। बीच—बीच में चलाते रहे जिससे तला न लगे। अच्छी तरह पकने के बाद थोड़ा सा नीबू का रस डाला। रस डालने के बाद थोड़ा सा और पकाते हैं। इसे चावल या झुंगर के भात के साथ खाते हैं।

कब—कब खाया जाता है: सर्दी के मौसम में खाया जाता है। शरीर को गर्मी देता है।

स्वाद: स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: इसकी तासीर गरम होती है। सर्दी—जुकाम में खाया जाता है। सुपाच्य है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में इसका प्रचलन पहले की भाँति है। किंतु नई पीढ़ी के लोगों की रुचि कम है।

गहत के छोले

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): गहत की दाल—500 ग्राम, टमाटर—दो तथा आवश्यकतानुसार प्याज, धनिया, लहसुन, हल्दी और नमक तथा मिर्च।



बनाने की विधि: गहत की दाल को 8 से 9 घंटे तक पानी में भिगाते हैं। प्याज को महीन काटते हैं और धनिया तथा लहसुन को पीस लेते हैं। भगौने में तेल गरम करके प्याज भूनते हैं और जब प्याज का रंग भूरा हो जाए तो उसमें काटा हुआ टमाटर और मसाले भी उसके साथ भून लेते हैं। इसके बाद इसमें भीगी हुई दाल को भूनते हैं। भूनने के बाद थोड़ा सा पानी डालते हैं व पकने के लिए धीमी आँच पर रख देते हैं। पकने के बाद छोले तैयार हैं। ऊपर से हरा धनिया डालते हैं। इसे नाश्ते में खाते हैं।

कब—कब खाये जाते हैं: सर्दी के मौसम में खाए जाते हैं। शरीर को गर्मी देते हैं।

औषधीय गुण: तासीर में गरम होते हैं। सुपाच्य होते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होते हैं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में इसका प्रचलन पहले की भाँति है। अभी भी लोग चाव से खाते हैं।

गहत के पपटोल

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): आवश्यकतानुसार गहत की दाल, अरबी के पत्ते/गडेरी के पत्ते /पिनालू के छिलके निकाले हुए डंठल।

बनाने की विधि: गहत को साफ करके 8 से 9 घंटे तक भिगोते हैं। फिर उसे सिलबट्टे में पीसते हैं। अरबी या गडेरी के पत्तों अथवा पिनालू के छिलके उतारे हुए डंडों को धोकर और काटकर ओखल में मूसल से कूटते हैं। महीन हो जाने पर इसमें पिसी हुई गहत डालकर दोनों को अच्छी तरह से मिलाते हैं। पूरी तरह मिश्रण तैयार होने पर धूप में ले जाकर टिन शीट या पालीथिन पर बड़ी की तरह डालते हैं और लगभग 10 दिन तक सुखाते हैं। अच्छी प्रकार से सूख जाने पर

बंद डिब्बे में रख देते हैं। पपटोल (बड़ी) अक्टूबर में बनाए जाते हैं।

गहत के पपटोल की सब्जी

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): पपटोल (बड़ी)—150 से 200 ग्राम, प्याज—एक, लहसुन—एक गाँठ, तेल—50 ग्राम, आटा—50 ग्राम, आधा बड़ा नीबू, चुटकीभर हींग तथा स्वादानुसार नमक, मिर्च, धनिया और हल्दी।

बनाने की विधि: कड़ाही में सरसों का तेल डालकर बड़ियों को भूरा होने तक भूनकर अलग बर्तन में रख लिया। फिर प्याज काटकर भूना और उसके साथ अन्य मसाले भी भून लिए। फिर उसमें पहले से भुनी बड़ियों को डालकर थोड़ा पानी डालकर नमक भी मिलाया और उबलने को रख दिया। रसदार बनाने के लिए उसमें आटे का विस्वार डाल दिया। पक जाने पर ठंडा होने रख दिया और फिर नीबू का रस मिलाया। स्वादिष्ट पपटोल तैयार हैं।

कब—कब खाये जाते हैं: गर्मियों के मौसम में खाये जाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट और सुपाच्य होते हैं।

औषधीय गुण: तासीर में ठंडे होते हैं। सर्दी, जुकाम व बुखार में नहीं देते हैं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में इसका प्रचलन पहले की भाँति है। अभी भी लोग चाव से खा रहे हैं।

गहत का रस

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): गहत की दाल—250 ग्राम, लहसुन—एक गाँठ तथा आवश्यकतानुसार जीरा, नमक, काली मिर्च, हल्दी तथा तेल।

बनाने की विधि: कड़ाही में पानी उबालकर



उसमें साफ की हुई गहत को डाला तथा साथ ही साथ उसमें हल्का नमक, थोड़ा काली मिर्च पाउडर और जीरा भी डाल देते हैं। काफी देर तक पकाते हैं। यदि पानी कम हो जाए तो गरम पानी डाल देते हैं। कड़ाही के ऊपर थाली रखकर उसमें पानी रखते हैं। जो भाप से गरम हो जाता है। दाल में पानी कम होने पर उसी गरम पानी को कड़ाही में डालते हैं। इसमें मसाला कम डालते हैं। पक जाने पर रस अलग कर लेते हैं।

वर्तमान में गहत को धोकर नमक डालकर कुकर या पतीले में उबालते हैं। जब गहत पक जाती है तब उसे निकाल कर दाने अलग कर दिए जाते हैं। कड़ाही में गरम तेल में जीरे का तड़का लगाकर सभी मसाले भूनते हैं और गहत के पानी को उसमें डालकर उबालते हैं। 2 मिनट में रस तैयार हो जाता है।

कब-कब उपयोग करते हैं: जाड़े के मौसम में उपयोग करते हैं। दवा के काम आता है। दवा के रूप में हर मौसम में खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: पथरी के रोग में काम आता है। जिस व्यक्ति को पथरी की शिकायत है उसे खाली पेट एक गिलास सुबह- शाम देते हैं। पथरी वाले व्यक्ति के लिए तेल व मसाले नहीं डालते।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में इसका प्रचलन पहले की भाँति है। अभी भी लोग चाव से खा रहे हैं। सर्दियों में मसाला डालकर व छोंककर खाया जाता है।

गहत की चुड़काणी

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): गहत की दाल-150 ग्राम, चावल



का आटा—20 ग्राम, लहसुन— 5 से 6 कलियाँ, प्याज— एक, तेल—दो बड़े चम्मच तथा स्वादानुसार नमक, मिर्च, हल्दी और धनिया।

बनाने की विधि: गहत को साफ किया और धोया फिर भूनकर महीन पीसा और अलग बर्तन में रख लिया। कड़ाही में तेल गरम किया और उसमें भूरा होने तक प्याज को भूना साथ ही अन्य मसाले भी भून लिए। मसाले भी भूनने के बाद उसमें पिसा हुआ गहत डालकर नमक मिलाया और अच्छी प्रकार भून लिया। फिर उसमें चावल के आटे का विस्वार देकर और पानी डाला तथा 15 मिनट तक पकने दिया।

कुछ लोग गहत को पीसते नहीं हैं। उसे बीनकर धोकर कोरा भून लेते हैं। उसके बाद प्याज और मसाले भूनकर उसमें भुना हुआ गहत डालकर चावल के आटे का विस्वार देते हैं। आवश्यकतानुसार पानी डालकर लगभग 15 मिनट तक पकाते हैं। पक जाने पर चावल या रोटी के साथ खाते हैं।

कब—कब खायी जाती है: हर मौसम में खाते हैं। जाड़ों में अधिक खायी जाती है।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण : आटा भूनकर डालने से तासीर गरम होती है। कच्चा डालने पर तासीर ठंडी होती है। पेट की गैस के रोग में लाभप्रद होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी बनाई जाती है।

गहत की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): गहत की दाल—250 ग्राम, चावल—500 ग्राम, तेल—50 ग्राम, लहसुन—6 से 7 कलियाँ और स्वादानुसार पिसा जीरा, हल्दी, नमक और मिर्च।

बनाने की विधि: कुकर या पतिले में तेल गरम किया और उसमें सभी मसाले पीसकर डाले। उसमें नमक भी डाला और मसालों को भून लिया। फिर गहत व चावल धोकर कुकर में डाल दिए और कुछ देर तक उन्हें मसालों में भूना। इसके बाद पानी डालकर स्वादानुसार पतली या कम पानी वाली खिचड़ी पका लेते हैं। यह खिचड़ी जल्दी ही पककर तैयार हो जाती है।

कब—कब खायी जाती है: गरम होने के कारण जाड़े के मौसम में खायी जाती है।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: सुपाच्य व गरम होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में इसका प्रचलन पहले की भाँति है। अभी भी लोग चाव से खाते हैं।

गहत का चिलड़ (चीला)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): गहत की दाल—500 ग्राम, लहसुन—6 से 7 कलियाँ, तेल—50 ग्राम तथा स्वादानुसार पिसा जीरा, हल्दी, नमक, मिर्च, धनिया, प्याज और गन्द्रायणी या हींग आदि।

बनाने की विधि: गहत की दाल को रातभर पानी में भिगोया। सुबह पानी को अलग कर दाल में सब मसाले मिलाए और महीन व सख्त पीस लिया। उसी में स्वादानुसार नमक मिलाकर अच्छी तरह फेंट लिया। उसके बाद लोई बनाकर उसे हल्के हाथ से तेल लगे गरम तवे पर डालकर गोलाकार फैला दिया। फिर उसे करछी से पलटकर दोनों तरफ तेल लगाकर परांठे की तरह धीमी आँच में सेक लिया। पकने पर करारा हो जाता है।

कहीं— कहीं गहत की दाल और मसालों के साथ गडेरी मिलाकर भी पीसते हैं।



कब—कब खाये जाते हैं: चिलड़े सर्दियों में नाश्ते में खाये जाते हैं। सब्जी व रोटी दोनों के काम आते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होते हैं।

औषधीय गुण: सुपाच्य व गरम होते हैं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में इनका प्रचलन पहले की अपेक्षा कम हो गया है।

मैचुल

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): गहत की दाल—300 ग्राम, तेल—50 ग्राम, लहसुन—7 से 8 कलियाँ, प्याज—1 तथा स्वादानुसार, नमक, मिर्च, हल्दी, धनिया और चावल का आटा।

बनाने की विधि: गहत की दाल को भिगोकर पीसा और उसमें थोड़ा चावल का आटा मिलाकर गाढ़ा पेस्ट बना लिया। सभी मसालों को भी मिलाकर पीस लिया। फिर कड़ाही में पानी डालकर उबाला। उबलते पानी में पिसी गहत की दाल के पेस्ट के छोटे-छोटे लड्डू बनाकर डाले। उबलने के बाद लड्डू निकाल लिए और कड़ाही को साफ कर लिया। फिर कड़ाही में तेल गरम कर उसमें मसाले भूने और उसी में लड्डुओं को डालकर भून लिया। फिर आवश्यकतानुसार पानी डालकर उन्हें थोड़ी देर उबाला। मैचुल पककर तैयार है। इसे चावल व रोटी से खाते हैं।

कब—कब खाये जाते हैं: हर मौसम में खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होते हैं।

औषधीय गुण: सभी के लिए लाभप्रद हैं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी बनाये जाते हैं।

ठठवाणी

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): गहत की दाल—300 ग्राम, लहसुन— 6 से 7 कली, चावल का आटा— लगभग 10 ग्राम, घी—एक बड़ा चम्मच और स्वादानुसार नमक, मिर्च, हल्दी, धनिया, जम्बू और गन्द्रेणी।

बनाने की विधि: गहत को साफ कर धोया और कुकर में उबलते पानी में डाला। पक जाने पर दानों को छान लिया। छने हुए दाल के पानी में चावल का आटा घोलकर मिलाया और इसे पुनः उबाला। इसके बाद इसमें मसाले डालकर घी, जम्बू और गन्द्रेणी से छोंका जाता है। बहुत लोग इसमें नारियल पीस कर भी डालते हैं।

कब—कब खायी जाती है: जाड़ों में अधिकतर खायी जाती है।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: गरम होती है। सर्दी जुकाम, खाँसी और ठंड से बचने के लिए खाते हैं। नारियल पीस कर डालने से इसकी तासीर गरम होती है। बीमार व्यक्ति खा सकते हैं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी बनायी जाती है।





भट्ट (सोयाबीन)

स्थानीय नाम: भट्ट

व्यंजनों के नाम: भट्ट की चुड़काणी, जौला (राजड़), डुबके, बेडू, भूने भट्ट, मेचुल, खिचड़ी और भट्ट की दाल के चैस।

भट्ट की चुड़काणी

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): भट्ट की दाल—250 ग्राम, तेल—50 ग्राम, गेहूँ का आटा—50 ग्राम, प्याज—1, लहसुन—1 गाँठ तथा स्वादानुसार टमाटर, धनिया, हल्दी, नमक और मिर्च।

बनाने की विधि: कड़ाही में तेल गरम किया और उसमें प्याज काटकर भून लिया। उसी में धुले हुए भट्ट भी भूने। जब भट्ट चटकने लगे तो उसमें गेहूँ का भुना हुआ आटा डालकर पानी मिलाया। फिर नमक, मिलाया तथा मिर्च, लहसुन,

हल्दी और धनिया पीसकर भी इसमें डाले और उबलने दिया। पकते-पकते जब इसका रंग हरा हो जाता है तो समझें चुड़काणी तैयार है। यह जल्दी का खाना है।

कब-कब खायी जाती है: हर मौसम में खायी जाती है। गरम होने के कारण विशेषतः सर्दियों में अधिक खायी जाती है। जल्दी तैयार हो जाती है।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: चुड़काणी गरम होती है। 5 साल से छोटे बच्चों को कम देते हैं। इससे (जोंका) उल्टी और दस्त होने की संभावना होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में इसका प्रचलन पहले की तरह ही है।



भट्ट का जौला (राजड़)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): भट्ट की दाल—1.5 किलोग्राम, चावल—200 ग्राम, मडुवे का आटा—100 ग्राम और स्वादानुसार हल्दी और नमक।

बनाने की विधि 1: भट्ट को रातभर भिगोकर मोटा पीस लिया। कड़ाही में पानी उबाला और उसमें चावल और पीसा हुआ भट्ट डालकर उबलने दिया। आधा पकने पर मडुवे का आटा घोलकर विस्वार के रूप में मिलाया और फिर पकने दिया। बीच-बीच में करछी से चलाते रहते हैं। पकने के बाद इसे हरे धनिये और लहसुन के नमक के साथ खाते हैं। इसे बड़ी या झोली के साथ भी खाते हैं।

बनाने की विधि 2: भट्ट को बिना भिगोये छिलके निकालते हुए पीसते हैं। उसके बाद चावल धोते हैं और पीसे हुए भट्ट के साथ मिलाकर कड़ाही में उबलते पानी में डालते हैं। थोड़ा पकने पर मडुवे का आटा मिलाकर फिर और अधिक पकने देते हैं। पक जाने पर इसे जीरे के नमक से खाते हैं।

कब—कब खाया जाता है: हर मौसम में खाया जाता है।

स्वाद: स्वादिष्ट व पौष्टिक होता है।

औषधीय गुण: क्योंकि यह हल्का और सुपाच्य होता है। अतः पीलिया में अधिक खिलाया जाता है। किंतु पीलिया में मडुवे का आटा नहीं डालते हैं। यह भी प्रचलित धारणा है कि इसे गर्भवती महिला को प्रसव के बाद दिया जाता है इससे दूध की मात्रा बढ़ती है। भट्ट के छिलकों से माँ के पेट में ऐंठन होती है। इसलिए छिलके निकाल देते हैं। गाय—भैंस को ब्याने के बाद इसे खिलाते हैं तो इससे दूध की मात्रा बढ़ती है। भिगोये भट्ट के जौले की तासीर ठंडी व सूखे भट्ट के

जौले की तासीर गरम होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में इसका प्रचलन पहले की तरह ही है।

भट्ट के डुबके (भट्टक डुबक)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): भट्ट की दाल—250 ग्राम, गेहूँ का आटा—10 ग्राम और स्वादानुसार लहसुन, गंद्रेणी, नमक, मिर्च, तेल, हल्दी, धनिया, जम्बू, जीरा और हींग।

बनाने की विधि 1: भट्ट को रातभर पानी में भिगोया और सिल पर पीस लिया। उसी के साथ लहसुन व अन्य मसाले भी पीस लिए। कड़ाही में तेल गरम करके हींग—जीरे का छोंका लगाकर उसी में पीसे हुए भट्ट को भून लिया। गंद्रेणी को भी कूट कर मिलाया और आवश्यकतानुसार पानी डालकर उबलने दिया। पकने पर गेहूँ के आटे का विस्वार मिलाया और उबाल आने पर नमक डाल दिया। बीच-बीच में चलाते रहते हैं जिससे कि तला न लगे तथा उबलकर बाहर भी न गिरे। 10 से 15 मिनट में पक जाता है।

बनाने की विधि 2: भट्ट को सूखा ही पीस लिया। कड़ाही में पानी उबाला उसमें पीसे हुए भट्ट डाल दिए। इसी में गंद्रेणी को कूटकर डाल दिया। पक जाने पर गेहूँ के आटे का विस्वार मिलाया और पुनः उबलने दिया। जब तक मलाई न लग जाए पकाते रहते हैं। पकाने के पश्चात् अपनी इच्छानुसार हींग या लहसुन अथवा जम्बू से छोंकते हैं।

कब—कब खाया जाता है: हर मौसम में खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: सुपाच्य व पौष्टिक होता है। पीलिया में फायदेमन्द है। किंतु पीलिया के मरीज



को देने के लिए न तो डुबके में छोंक लगाते हैं और न ही मसाले डालते हैं। इसमें केवल जीरे का नमक डालते हैं। प्रसव वाली महिलाओं के लिए भी मसाले नहीं डालते हैं। इससे महिलाओं के दूध अधिक होता है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में इसका प्रचलन पहले की तरह ही है।

भट्ट के बेडू (भट्क बेडू रूट)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): भट्ट की दाल—250 ग्राम, गेहूँ या मडुवा का आटा—400 ग्राम, लहसुन—6 कली, तेल—एक बड़ा चम्मच और स्वादानुसार नमक, मिर्च, हींग, अजवाइन, हल्दी और धनिया।

बनाने की विधि: भट्ट को भिगोकर महीन व सख्त पीस लिया। उसमें सभी मसाले भी पीस कर मिलाए। मसाले मिले इस मिश्रण को कड़ाही में तेल डालकर भूना। उसके बाद गेहूँ या मडुवे के आटे को गूंदकर लोई बनायी और उसमें आवश्यकतानुसार भुने भट्ट को भरा। फिर रोटी की तरह बेलकर गरम तवे पर डाली। बाद में धीमी आँच में सेक लिया।

कब—कब खाया जाता है: हर मौसम में खाया जाता है।

स्वाद: स्वादिष्ट होता है। घी लगाकर खाने से स्वाद और बढ़ जाता है।

औषधीय गुण: गरम व पौष्टिक होता है। पेट के लिए फायदेमन्द है किन्तु गैस के मरीज को नहीं दिया जाता है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी खाते तो हैं किंतु पहले की अपेक्षा कम बनाया जाता है।

भूनी भट्ट

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): भट्ट—250 ग्राम, च्यूड़ा—150 ग्राम, आवश्यकतानुसार चीनी और लोहे की कड़ाही तथा थोड़ी राख या रेत।

बनाने की विधि: कड़ाही में थोड़ी राख अथवा रेत डालकर गरम करते हैं। इस गरम रेत में साफ किए हुए भट्ट को भूनते हैं। जब भट्ट भुन जाते हैं तब उनमें चीनी व च्यूड़ा मिला लेते हैं इससे स्वाद बढ़ जाता है। खाते समय हाथ से मलने से भट्ट के छिलके निकल जाते हैं। इसे दाँत वाले ही खा सकते हैं।

कब—कब खाया जाता है: ठंड व बरसात में खाते हैं। खेतों में काम करते समय या पशुओं को जंगल में चराते समय खाते हैं जिससे हल्की भूख शांत हो जाती है। एक बार भूनकर रख लिया। कई दिनों तक खराब नहीं होता।

स्वाद: स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: पौष्टिक होता है।

वर्तमान स्थिति : वर्तमान में इसका प्रचलन पहले की तरह ही है।

मेचुल

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): भट्ट की दाल/आटा—400 ग्राम, 2—4 कली लहसुन, तेल—एक बड़ा चम्मच और स्वादानुसार नमक, मिर्च, हल्दी और धनिया।

बनाने की विधि: भट्ट की दाल को भिगोकर उसे गाढ़ा पीस लिया और उसमें सभी मसाले भी पीस कर मिला लिए। यदि भट्ट का आटा है तो उसमें सभी मसाले पीस कर मिलाए और



फिर उसे गाढ़ा गूंद लिया। फिर कड़ाही में पानी उबलने को रखा। गूंदे हुए आटे से सिवई या खजूरे अथवा छोटी-छोटी गोलियां बनाकर उबलते पानी में डालीं। उबालने के बाद उन्हें निकाला और कड़ाही को साफ कर लिया। फिर कड़ाही में मसाले भूने और उसमें उबले मैचुल को डालकर भूना। फिर आवश्यकतानुसार पानी डालकर उसमें थोड़ा भट्ट का आटा घोलकर मिला दिया। आधे घंटे तक पुनः उबलने दिया। उबलने के बाद मैचुल पककर तैयार है। इसे चावल व रोटी से खाते हैं।

कब-कब खाया जाता है: हर मौसम में खाया जाता है।

स्वाद: स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: पौष्टिक होता है। जानवरों के दूध के लिए पशु आहार भी बनाया जाता है।

वर्तमान स्थिति: आजकल भी खाते हैं।

भट्ट की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): भट्ट की दाल-100 ग्राम, चावल-300 ग्राम, 5-6 कली लहसुन तथा स्वादानुसार नमक, मिर्च, हींग, अजवाइन, तेल, हल्दी, धनिया, जीरा और टमाटर तथा प्याज।

बनाने की विधि: भट्ट को कड़ाही में बिना तेल के भूना तथा सिल बट्टे में दल लिया। उसके छिलके निकाल दिए। प्याज को काटा और कुकर में तेल डालकर जीरे के साथ भून लिया। उसी में टमाटर तथा अन्य सभी मसाले मिलाकर भी भून लिए। फिर उसमें भट्ट व चावल डालकर भूने

और पानी मिलाकर कुकर में 2-3 सीटी आने तक पकने दिया। स्वादिष्ट खिचड़ी तैयार है। इसे दही, घी, मूली या अचार के साथ खाते हैं।

कब-कब खायी जाती है: हर मौसम में खायी जाती है।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: सुपाच्य होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी कुछ लोग खाते हैं।

चैस

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): भट्ट की दाल-250 ग्राम, गेहूँ का आटा-50 ग्राम, 5-6 कली लहसुन, तेल-एक बड़ा चम्मच और स्वादानुसार नमक, मिर्च, हल्दी और धनिया।

बनाने की विधि: भट्ट को बिना तेल के कड़ाही में भूना और फिर बारीक पीस लिया। कड़ाही में तेल डालकर पिसे भट्ट को गेहूँ के आटे के साथ भून लिया। फिर पानी डालकर मसाला डाला तथा 20 मिनट तक उबाला। चैस तैयार है, गरमागरम भात के साथ खाये।

कब-कब खाया जाता है: हर मौसम में खाया जाता है।

स्वाद: स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: पौष्टिक होता है। पेट के लिए अच्छा है। मध्यम तासीर होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी खाते हैं।





मास (उड़द)

स्थानीय नाम: मास

व्यंजनों के नाम: मास की दाल, तरड़, बड़े, बेड़ू, चैंस, बड़ी, खिचड़ी और दौड़पूरी (कचौड़ी)।

मास की दाल (मास दाव)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): साबुत मास की दाल—300 ग्राम, तेल/घी— 50 ग्राम, लहसुन—एक गाँठ और स्वादानुसार हींग, मेथी दाना, गरम मसाला तथा नमक और मिर्च।

बनाने की विधि: कुकर में पानी लेकर उसमें साफ की हुई मास की दाल डाली। उसमें हल्दी, धनिया और नमक भी डाला और उबलने को रख दिया। 5 से 6 सीटी आने के बाद ठंडी होने पर उसमें गरम मसाला (लोंग, इलायची, कालीमिर्च, जायफल, जीरा, दालचीनी और बड़ी इलायची)

मिलाया। उसके बाद लहसुन या हींग अथवा मेथी से छौंक लगाया। ये बादी होती है। अतः यदि अदरक उपलब्ध है तो उसे काटकर या पीसकर मिलाते हैं।

कभी-कभी मास भिगोकर उसके छिलके निकाल दिए जाते हैं और भड़्डू या कुकर में सभी मसाले व नमक मिलाकर पकाते हैं। पक जाने पर हींग का छौंका लगाते हैं। गरमा-गरम दाल चावल के साथ खाते हैं।

कब-कब खायी जाती है: यह शुभ अवसरों पर अधिक बनती है। विशेषकर सर्दियों में खाते हैं। साबुत मास की दाल गरम व छिलके निकली दाल ठंडी होती है। इसे खाने से प्यास बहुत लगती है। अधिकांशतः इसे चावल के साथ खाते हैं।

स्वाद: चिकनी और स्वादिष्ट होती है।



औषधीय गुण: ये बादी होती है। बीमार व्यक्ति तथा दमा व स्वास के रोगी को नहीं देते हैं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में इसका प्रचलन पहले की तरह ही है।

भड़्डू वाली दाल

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): साबुत मास की दाल—300 ग्राम, तेल/घी— 50 ग्राम, लहसुन—एक गाँठ और स्वादानुसार हींग, मेथी दाना, गरम मसाला तथा नमक और मिर्च।

बनाने की विधि: कांसे के भड़्डू को बाहर से राख से पोतकर और उसमें पानी उबालकर दाल और मसाले डाल देते हैं। उस पर लोटे या कटोरे का ढक्कन रखकर उसे पानी से भर देते हैं जो भाप से गरम होता रहता है। जब दाल में पानी कम होता है तो ढक्कन वाले गरम पानी को उसमें डालते हैं और ढक्कन को फिर पानी से भर देते हैं। यह कार्य दाल पकने तक करते रहते हैं। दाल गलने पर बड़े चम्मच (डाढ़ू) से लहसुन या हींग अथवा मेथी से छोकते हैं। यह दाल बहुत स्वादिष्ट होती है। यह बाँज या बेडू की लकड़ी की धीमी आँच में पकती है। ये लकड़ियाँ औषधीय मानी जाती हैं।

कब—कब खायी जाती है: यह शुभ अवसरों पर अधिक बनती है। विशेषकर सर्दियों में खाते हैं। साबुत मास की दाल गरम होती है। इसे खाने से प्यास बहुत लगती है। अधिकांशतः इसे चावल के साथ खाते हैं।

स्वाद: बहुत स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: यह दाल बादी होती है अतः बीमार व्यक्ति तथा दमा व स्वास के रोगी को नहीं देते हैं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में इसका प्रचलन पहले की तरह ही है।

तरङ्ग

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): मास—150 ग्राम, 5—6 कली लहसुन, तेल—250 ग्राम तथा स्वादानुसार हल्दी, नमक, मिर्च, हींग, अजवाइन, धनिया और चावल।

बनाने की विधि: मास को भिगोकर सख्त व महीन पीस लिया। उसमें अजवाइन छोड़कर बाकी सभी मसाले तथा चावल भी पीसकर मिलाए। अब इस मिश्रण में अजवाइन और नमक मिलाया। फिर धूप में किसी कपड़े को फैलाकर उस पर इस मिश्रण के पकौड़े जैसे बनाकर सुखाने के लिए रख दिए। 3—4 दिन सूखने के बाद तरङ्ग तैयार हो जाते हैं।

तरङ्ग की सब्जी बनाना: कड़ाही में तेल गरम किया और उसमें तरङ्ग को भूरा होने तक भून लिया। फिर तेल में सभी मसाले भूने। भुने मसालों में तरङ्ग डालकर उन्हें पुनः भूना। थोड़ा पानी डालकर उबलने दिया। 5 मिनट उबलने पर तरङ्ग तैयार हो जाते हैं। कुछ लोग आलू डालकर भी बनाते हैं जिसे रोटी के साथ खाते हैं। यदि गेहूँ या चावल के आटे का विस्वार मिलाया जाए तो भात के साथ खाते हैं।

कब—कब खाये जाते हैं: वैसे तो हर मौसम में खाते हैं किंतु अधिकतर जाड़ों में खाये जाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होते हैं।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी खाते हैं।



मास की दाल के बड़े (मासक बड़)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): मास की दली हुई दाल—250 ग्राम, 6—7 कली लहसुन, तेल या घी—200 ग्राम और स्वादानुसार नमक, मिर्च, हींग, अजवाइन, हल्दी, धनिया और चावल। (पूजा में लहसुन नहीं डालते हैं)।

बनाने की विधि: मास को साफ करके रातभर पानी में भिगोया। उसके छिलके निकाल लिए तथा चावलों के साथ महीन और गाढ़ा पीस लिया। उसमें सभी मसाले पीसकर अच्छी प्रकार से मिलाए। फिर नमक और अजवाइन मिलाकर भीगे हाथों से गोल-गोल बनाकर बीच में छेद करके गर्म तेल में सुनहरा होने तक तल लिया।

कब-कब खाया जाता है: यह अधिकतर त्योहारों व शुभ अवसरों पर बनाए जाते हैं। शुभ अवसरों पर इन्हें बनाना बहुत ही शुभ माना जाता है।

स्वाद: स्वादिष्ट होते हैं।

औषधीय गुण: बादी होते हैं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में इसका प्रचलन पहले की तरह ही है।

मास की दाल के बेड़ू (मासक बेड़ू र्वट)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): मास की दली हुई दाल—200 ग्राम, गेहूँ का आटा—500 ग्राम, लहसुन, नमक, मिर्च, हींग, अजवाइन, तेल, हल्दी, धनियाँ, और आवश्यकतानुसार तेल/घी।

बनाने की विधि: दाल को रातभर भिगोया और हाथ से मलकर उसके छिलके निकाल दिए। धुली हुई दाल में सभी मसाले मिलाकर महीन पीस लिया। इसमें नमक और अजवाइन को भी

मिलाया और फिर इस मिश्रण को कड़ाही में तेल डालकर भून लिया। अब गेहूँ के आटे को गूंदकर उसकी लोई बनायीं। फिर लोई के अंदर आवश्यकतानुसार दाल के मिश्रण को भरकर और उसे बेलकर रोटी बना लेते हैं। रोटी को अन्य रोटियों की तरह सेका जाता है। क्योंकि लोई के अंदर पीसी हुई दाल भरी होती है अतः धीमी आँच पर सेका जाता है।

कब-कब खायी जाती है: इसे दशहरा के त्यौहार पर बनाते हैं। दशहरा क्षत्रियों का त्यौहार है। इस त्यौहार के दिन हलिया को बेड़ू रोटी व बैलों को सादी रोटी खिलाते हैं। इसके बाद हल नहीं जोतते हैं। इसे जाड़ो में खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होती हैं।

औषधीय गुण: बादी होने के कारण बीमार व्यक्तियों को बेड़ू रोटी नहीं देते हैं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में इनका प्रचलन पहले की तरह ही है।

मास के चैंस

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): साबुत मास—150 ग्राम, चावल या गेहूँ का आटा—50 ग्राम, तेल—एक बड़ा चम्मच, 6—7 कली लहसुन, प्याज—1 तथा स्वादानुसार नमक, मिर्च, हल्दी, गरम मसाला, जीरा, हींग और लोहे की कड़ाही।

बनाने की विधि: साबुत मास को साफ कर सिलबट्टे में मोटा-मोटा दल लिया। उसके बाद कड़ाही में तेल गरम कर जीरा डाला। जब जीरा चटकने लगे तो लहसुन और प्याज को काटकर भूना और उसी में बचे हुए मसाले भी भून लिए। मसाले भुन जाने पर उसी तेल में हींग से छोंककर दली हुई मास को भी भून लिया। फिर उसमें आवश्यकतानुसार पानी डालकर



उबलने दिया। उबाल आने पर चावल या गेहूँ के आटे का विस्वार मिलाया। आटा भूनकर डालने से इसकी तासीर गरम तथा कच्चा आटा डालने पर ठंडी होती है। लगभग 5 मिनट तक उबलने दिया। अच्छी तरह पकने के बाद चावल के साथ खाने को चैस तैयार है।

कब—कब खाया जाता है: चैस हर मौसम में खाया जाता है। यह जल्दी पक जाता है।

स्वाद: बहुत स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: ठंडा व बादी होता है। रोगियों को नहीं दिया जाता।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में भी बनाते हैं।

मास की बड़ी

आवश्यक सामग्री: दली हुई मास की दाल, आवश्यकतानुसार लहसुन, नमक, मिर्च, हींग तथा दाल के अनुपातानुसार ककड़ी, मूली, लौकी, भूजा या अरबी के डंठल।

बड़ी बनाने की विधि: मास को दलकर रातभर भिगोया और निधारकर गाढ़ा पीस लिया। ककड़ी, मूली, लौकी और भूजे अथवा अरबी के डंठलों को कद्दूकस किया और निचोड़कर उनका पानी निकाल दिया। उसे पिसी दाल में अच्छी तरह मिलाकर खूब फेंटते हैं। फिर धूप में टिन-शीट या पॉलीथीन पर छोटी-छोटी बड़ियाँ बनाई और उन्हें 5-6 दिन सुखा लिया। सूख जाने पर इनको साफ किए हुए डिब्बे में रखते हैं और समय-समय पर रोटी अथवा चावल के साथ खाने के लिए पकाया जाता है।

बड़ियों की सब्जी बनाने के लिए आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): 12-15 सूखी हुई बड़ियाँ, 6-7 कली लहसुन, गेहूँ या चावल का आटा—दो चम्मच, तेल—दो बड़े चम्मच तथा स्वादानुसार नमक, मिर्च, हींग,

हल्दी, धनिया पाउडर, और एक प्याज।

बनाने की विधि: कड़ाही में तेल गर्म कर उसमें बड़ियों भूरा होने तक भूनकर अलग बर्तन में उतार लिया। उसके बाद उसी तेल में प्याज को काटकर भूना। सभी मसाले भी पीसकर उसमें डाले और गेहूँ या चावल के आटे को भी उसमें मिलाकर भून लिया। उसके बाद उसमें बड़ियों को डालकर आवश्यकतानुसार पानी मिलाया और स्वादानुसार नमक डालकर ढककर उबलने दिया। 10 मिनट में बड़ियों की सब्जी तैयार हो जाती है।

कब—कब खायी जाती हैं: हर मौसम में खायी जाती हैं। यह जल्दी पक जाती हैं। जब सब्जी नहीं होती तब भी इसे आलू डालकर सब्जी के रूप में बनाते हैं, उसमें बिस्वार नहीं डालते।

स्वाद: स्वादिष्ट होती हैं।

औषधीय गुण: मूली, लौकी की बड़ियाँ गरम तथा ककड़ी की बड़ियाँ ठंडी होती हैं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में इनका प्रचलन पहले की तरह ही है।

मास की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): मास की दाल—250 ग्राम, चावल—500 ग्राम, तेल—2 बड़े चम्मच तथा स्वादानुसार लहसुन, नमक, मिर्च, हींग और हल्दी।

बनाने की विधि: चावल व मास को साफ करके अच्छी प्रकार से धो लिया। कुकर या पीतल की डेगची में तेल डाला और गरम होने पर हींग का छोंका लगा कर उसमें मसाले डालकर भूने। फिर चावल तथा मास को भी डालकर भून लिया तथा भूने के बाद पानी डालकर नमक डाला और ढक दिया। 10 मिनट तक पकने दिया। गरमागरम खिचड़ी तैयार है।



कब—कब खायी जाती है: सर्दियों में खायी जाती है। माघ के महीने में ब्राह्मणों को मसाले सहित कच्चे उरद, चावल, घी, दान में देते हैं। फिर खिचड़ी बनाकर खायी जाती है।

स्वाद: बहुत स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: मास की पतली खिचड़ी (बिना मिर्च के) में अधिक घी डालकर गर्भवती स्त्री को दी जाती है। ऐसी मान्यता है कि इससे महिला का प्रसव जल्दी होता है। क्योंकि खिचड़ी चिकनी होती है अतः इससे बच्चा नीचे की ओर खिसकता है।

विशेष: इस क्षेत्र में प्रचलित एक प्रथा के अनुसार लड़की शादी के दिन पहली बार ससुराल जाते समय अपने साथ साबुत दाल और चावल कपड़े में बाँधकर ले जाती है। घर पहुँचने पर इसे लड़की के सिर पर घुमाकर गधेरे में फेंक दिया जाता है। मान्यता है कि ऐसा करने से सभी तरह की बलाएं उसके सिर से हट जाती हैं। छल—पूजन में भी मास की खिचड़ी देते हैं। हवन के बाद गेहूँ के आटे का दीया बनाते हैं। तेल से दीया जलाकर उसमें मास रखने की परंपरा है। क्षेत्रपाल और शनिदेव के दिये में भी मास रखे जाते हैं। नौनाई के त्यौहार पर बिना लहसुन की मास की खिचड़ी कऊ देवता को चढ़ाते हैं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में इसका प्रचलन पहले की तरह ही है।

दौड़पूरी (कचौड़ी)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): मास—300 ग्राम, तेल—400 ग्राम, गेहूँ का आटा—400 ग्राम, 5—6 लहसुन की कली, चुटकीभर हींग और स्वादानुसार नमक, मिर्च, अजवाइन और धनिया।

बनाने की विधि: मास को रातभर पानी में भिगोया और महीन पीसकर पेस्ट बना लिया। फिर लहसुन, धनिया और मिर्च को पीसकर नमक, हींग, अजवाइन के साथ उसे मास के पेस्ट में अच्छी तरह मिला दिया। कड़ाही में थोड़ा तेल डालकर गरम किया और इस पेस्ट को भून लिया। अब कचौड़ी में भरने के लिए भरावन तैयार है। गेहूँ के आटे को गूंद कर लोई बनाई। लोई के बीच में मास के भरावन को भरकर थोड़ा बेल लिया और तेल में सुनहरा होने तक तल लिया। स्वादिष्ट कचौड़ी तैयार हैं, इनको दही व चटनी के साथ परोसें।

कब—कब खायी जाती है: त्यौहारों में या नाश्ते में खायी जाती है।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: यह बादी और ठंडी होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी शादी—विवाह और त्यौहारों जैसे शुभ अवसरों पर बनाने की परंपरा है।





रैंस

स्थानीय नाम: रैंस

व्यंजनों के नाम: रैंस की दाल, बड़े, चैंस, रैंस और आलू, चीला, खिचड़ी, झुलोके, अंकुरित रैंस और बेडू।

रैंस की दाल (रैंसक दाव)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): रैंस की दाल—400 ग्राम, 5—6 कली लहसुन और स्वादानुसार नमक, मिर्च, हल्दी, धनिया, अदरक और चुटकीभर हींग।

बनाने की विधि 1: कुकर में पानी लेकर उसमें साफ की हुई रैंस की दाल डाली। इसमें सभी मसाले भी पीसकर डाले और ढक्कन बंद कर 3—4 सीटी आने तक उबलने दिया। पक जाने पर उसमें हींग—जीरे से छोंका लगाया। गरमा गरमदाल चावल के साथ खाने को परोसें।

बनाने की विधि 2: रैंस की दाल अन्य दालों के साथ मिलाकर भी बनाई जाती है। इसके लिए 250 ग्राम अन्य दालें 150 ग्राम रैंस की दाल के साथ मिलाते हैं और उपरोक्त विधि में बताई गई प्रक्रिया के अनुसार दाल पकाते हैं।

कब—कब खायी जाती है: बारह महीने खायी जाती है।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: यह ठंडी होती है। स्वस्थ व्यक्ति ही खा सकता है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में कम ही बनाई जाती है।

रैंस के बड़े

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): रैंस—250 ग्राम, तेल—250 ग्राम, 6—7 कली लहसुन, 6—7 लोंग और स्वादानुसार, नमक, मिर्च, हल्दी।

बनाने की विधि: रैंस की दाल भिगोकर उसे सिलबट्टे में पीस लिया। फिर लहसुन, मिर्च, हल्दी और लोंग को पीसकर उसमें मिला दिया। उसके बाद कड़ाही में तेल गरम किया और छोटे—छोटे पकोड़े तल लिए।

कब—कब खाये जाते हैं: इन्हें सर्दी में नाश्ते में खाते हैं।

औषधीय गुण: ठंडे व बादी होते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होते हैं।

वर्तमान स्थिति: आजकल बहुत कम अर्थात् नहीं के बराबर बनाए हैं।

रैंस का चैंस

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): रैंस की दाल—250 ग्राम, गेहूँ का आटा—20 ग्राम, लहसुन—1 गाँठ, प्याज—1 और स्वादानुसार नमक, मिर्च, हल्दी और धनिया

बनाने की विधि: रैंस को बीनकर दल लिया और छिलका अलग कर दिया। कड़ाही में तेल गरम कर उसमें लहसुन और प्याज भूनकर दाल को भूना और उसी में गेहूँ का आटा भी भून लिया। उसमें मिर्च, हल्दी, धनिया और नमक

डालकर आवश्यकतानुसार पानी डाला और 25 मिनट तक पकाया। जितना अधिक पकता है उतना अच्छा होता है।

कब-कब खाया जाता है: गर्मियों में खाया जाता है। बीमारी में नहीं देते हैं। घुटने में दर्द वाले रोगी व बच्चों को नहीं देते हैं। प्रसूता को भी नहीं देते हैं।

स्वाद: बहुत स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: तासीर में यह ठंडा होता है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में इसका प्रचलन कम हो गया है।

रैस और आलू

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): रैस की फली-400 ग्राम, आलू-7 या 8, लहसुन-एक गाँठ, प्याज-2, तेल-एक बड़ा चम्मच तथा स्वादानुसार नमक, मिर्च, गरम मसाला, हल्दी, धनिया और जीरा।

बनाने की विधि: कड़ाही में तेल गरम किया। उसमें प्याज और लहसुन काटकर भूरा होने तक भूना और बचे हुए मसाले भी पीसकर भून लिए। रैस की फलियों के दाने निकाले व आलू काट कर दोनों को कड़ाही में डालकर अच्छी तरह मिलाया। आवश्यकतानुसार पानी डालकर ढक कर पकने दिया। इसे लोहे की कड़ाही में या फिर भगौने में और यदि जल्दी पकाना हो तो कुकर में पकाते हैं।

कब-कब खाया जाता है: अगस्त, सितम्बर और अक्टूबर में खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: इसमें कोई भी औषधीय गुण नहीं है।

वर्तमान स्थिति: पहले भी लोग खाते थे और इस समय भी खा रहे हैं। इसकी स्थिति इस समय भी अच्छी है।

रैस का चीला (रैस चिलड़)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): रैस की दाल-400 ग्राम, लहसुन-1 गाँठ, प्याज-1 तथा आवश्यकतानुसार घी या तेल और स्वादानुसार नमक, मिर्च, हल्दी और जीरा।

बनाने की विधि: रैस को रातभर भिगोकर धोया और फिर सिलबट्टे पर गाढ़ा पीस लिया। उसी में नमक, मिर्च लहसुन, हल्दी और जीरा भी साथ में पीसकर सबका पेस्ट बनाया। उसके बाद गरम तवे में घी लगाकर चम्मच से पेस्ट डाला और चम्मच से ही उसे गोलाकार आकार में फैलाया। पलटे से पलटकर दोनों तरफ सुनहरा होने तक सेक लिया।

कब-कब खाया जाता है: हर मौसम में खाया जाता है।

स्वाद: स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: यह हल्का होने के कारण सुपाच्य होता है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में इसका प्रचलन पहले से कम है।

रैस की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): रैस की दाल-250 ग्राम, चावल-500 ग्राम, घी या तेल-दो बड़े चम्मच, लहसुन-1 गाँठ और स्वादानुसार नमक, मिर्च, हींग व हल्दी।

बनाने की विधि: कुकर या डेगची में घी या तेल डालकर लहसुन और मसाले भूने तथा हींग का छोंका लगाकर उसमें रैस की दाल व चावल



धोकर डाले। करछी से चलाकर चावलों को अच्छी प्रकार भूना। भूनने के बाद आवश्यकतानुसार पानी डालकर नमक डाला और ढक दिया। 5 मिनट में खिचड़ी पककर तैयार हो जाती है।

कब-कब खायी जाती है: हर मौसम में खायी जाती है। शौक से खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

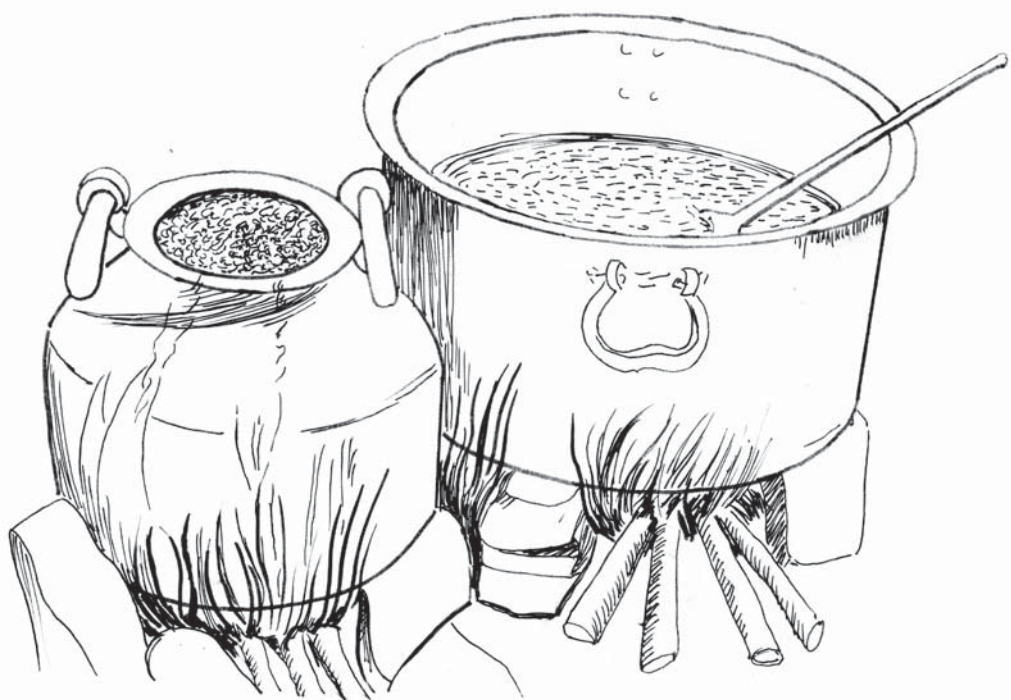
औषधीय गुण: हल्की और सुपाच्य होती है। तासीर में ठंडी होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में इसका प्रचलन कम हो गया है।

झुलोके

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): रैस की दाल-400 ग्राम, प्याज-1 अथवा 2, लहसुन-1 गाँठ व स्वादानुसार नमक, मिर्च और हल्दी।

बनाने की विधि: रैस की दाल को रात भर पानी में भिगोया। गरम कड़ाही में तेल डालकर प्याज और लहसुन को काटकर भूरा होने तक भूना। उसके बाद सभी मसाले डालकर भूने और रैस की दाल डालकर अच्छी तरह से मिलाते हुए खूब भूना और धीमी आँच पर पकने दिया। करछी से पलटाते रहे। सुनहरा होने तक पकाते हैं।



कब—कब खाया जाता है: हर मौसम में खाया जाता है। पहले सब्जियाँ कम मिलती थीं तब पानी डालकर सब्जी के रूप में बनाया जाता था। रोटी के साथ खाते थे।

स्वाद: स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में इसका प्रचलन बहुत कम है।

अंकुरित रैस

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): रैस की अंकुरित दाल—300 ग्राम, प्याज—1 अथवा 2, लहसुन—1 गाँठ और स्वादानुसार नीबू का रस।

बनाने की विधि: रैस को एक दिन भिगोकर दूसरे दिन कपड़े में बाँध देते हैं। तीन चार दिन में दाल अंकुरित हो जाती है। अंकुरित होने पर उसमें प्याज, नीबू का रस व नमक व मसाला डालकर खाया जाता है।

कब—कब खाया जाता है: हर मौसम में नाश्ते में खाते हैं।

स्वाद: अच्छा होता है।

औषधीय गुण: पौष्टिक व सुपाच्य होता है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में इसका प्रचलन बहुत कम है।

बेड़ू

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): रैस की दाल—200 ग्राम, गेहूँ का आटा—400 ग्राम, 5—6 कली लहसुन और स्वादानुसार नमक, मिर्च, हींग, हल्दी तथा धनिया।

बनाने की विधि: रैस को 5—6 घंटे पानी में भिगोने के बाद सिलबट्टे से सख्त पीसा और उसी में सारे मसाले भी पीसकर मिला लिए। गेहूँ का आटा गूंद कर लोई बनाई और लोई के बीच में पीसे हुए रैस को भरकर रोटी की तरह बेलकर तवे पर डाला। फिर तवे से उतारकर चूल्हे में धीमी आँच में सेका। इसे किसी भी सब्जी के साथ खाया जा सकता है।

कब—कब खायी जाती है: असोज व भादों के महीने में खाते हैं। इसकी तासीर ठंडी होती है।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण : रोगियों के लिए नुकसान दायक होता है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय नहीं बनाया जाता है।





मसूर

स्थानीय नाम: मसूर

व्यंजनों के नाम: मसूर की दाल, साही, खिचड़ी, डुबके, नमकीन, छोलियां (चिलड़ा), पपटोल, गुनके (पतौड़े), बडे, बेडू, पकौड़ी और बडील।

मसूर की दाल (मसूर दाव)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): मसूर की दाल—300 ग्राम, तेल/घी—एक बड़ा चम्मच, चुटकीभर हींग और स्वादानुसार नमक, मिर्च, हल्दी, धनिया और जीरा।

बनाने की विधि: दाल को धोया और कड़ाही या भगौने में उबलने रख दिया। उसमें सभी मसाले पीसकर मिला दिए। स्वादानुसार नमक और मिर्च भी मिलाया। जब दाल गल जाए तो हींग—जीरे से छोंका लगाते हैं। स्वादिष्ट दाल तैयार है।

कब—कब खायी जाती है: हर मौसम में खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: हल्की और सुपाच्य होती है।

वर्तमान स्थिति: आजकल भी खाते हैं।

मसूर की साही (मसूर सै)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): मसूर की दाल—500 ग्राम, तेल—200 ग्राम, लहसुन—1 गाँठ, प्याज—एक और स्वादानुसार नमक, मिर्च और हल्दी।

बनाने की विधि: मसूर की दाल को भिगोकर मोटा—मोटा पीस लिया। दाल के साथ ही लहसुन व अन्य मसालों को भी पीस लिया और आवश्यकतानुसार पानी मिलाकर पेस्ट बना लिया। उसके बाद कड़ाही में तेल गरम किया और उसमें प्याज को काटकर भूरा होने तक भूना। उसी में पेस्ट भी डाला और करछी से चलाते हुए



अच्छी तरह मिलाया। फिर थोड़ा पानी डाला और पकने दिया। बीच-बीच में करछी से चलाते रहते हैं। धीमी आँच में पकाते हैं। 10 से 15 मिनट में भूनते-भूनते हलुवे की तरह बनने पर साही पककर तैयार हो जाती है।

कब-कब खायी जाती है: यह सभी मौसम में खायी जाती है। स्वाद बदलने के लिए खाते हैं। जब सब्जी नहीं होती है तब सब्जी का काम करती है।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: यह गरम होती है।

वर्तमान स्थिति: अच्छी है।

मसूर की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): चावल-750 ग्राम, मसूर-250 ग्राम, तेल-100ग्राम, आवश्यकतानुसार हल्दी, धनिया, नमक, मिर्च तथा लहसुन-1 गाँठ और प्याज-1।

बनाने की विधि: दाल व चावलों को साफ किया और धो लिया। कुकर में तेल डालकर गैस पर रखा और गरम होने पर उसमें लहसुन और प्याज काटकर भूने। सभी मसाले भी पीस कर उसमें भून लिए। फिर उसमें धोये हुए दाल-चावल डालकर भूने और आवश्यकतानुसार पानी मिलाया। कुकर का ढक्कन बंद कर पकने दिया। एक सीटी में खिचड़ी तैयार हो जाती।

कब-कब खायी जाती है: हर मौसम में खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: बादी होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में भी बनाई जाती है।

मसूर के डुबके (मसूर डुबुक)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): मसूर की दाल-500 ग्राम, तेल-200 ग्राम, लहसुन-1 गाँठ, एक बड़ा प्याज और स्वादानुसार नमक, मिर्च और धनिया।

बनाने की विधि: मसूर की दाल को 10 से 12 घंटे तक भिगोया और फिर बारीक पीसकर पेस्ट बना लिया। कड़ाही में तेल डालकर प्याज भून लिया। उसमें उपर्युक्त सभी मसाले मिलाए और पीसा हुआ दाल का पेस्ट भी इसमें मिलाकर संपूर्ण मिश्रण को भून लिया। आवश्यकतानुसार पानी डाला और धीरे-धीरे उबलने दिया। जब खूब भद-भद करने लगे तो समझें कि डुबके तैयार हैं।

कब-कब खाया जाता है: यह सभी मौसम में खाया जाता है। रोटी व चावल के साथ स्वाद से खाते हैं। जब सब्जी नहीं होती है या सब्जियाँ महगी होती हैं तब सब्जी का काम करता है।

स्वाद: स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

वर्तमान स्थिति: अच्छी है।

मसूर की नमकीन

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): मसूर की दाल-300 ग्राम, तेल-250 ग्राम और स्वादानुसार नमक, मिर्च तथा आवश्यकतानुसार हल्दी व अन्य मसाले।

बनाने की विधि: दाल को रातभर पानी में भिगोकर सुबह अखबार पर रखकर सुखाया। फिर कड़ाही में तेल गरम किया और दाल को तेल में तल लिया। तलने के बाद नमक, मिर्च और अन्य मसाले मिलाते हैं। स्वादिष्ट नमकीन तैयार है।



कब-कब खायी जाती है: यह सभी मौसम में खायी जाती है। चाय के साथ या नाश्ते के रूप में खाते हैं। घर में ही शुद्ध नमकीन बन जाती है।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

वर्तमान स्थिति: पहले घर में ही बनाकर खाते थे किंतु अब बाजार से भी खाते हैं। घर पर बहुत कम लोग बनाते हैं।

मसूर के छोलियां (मसूर चिलड़)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): मसूर-400 ग्राम, तेल-100 ग्राम, लहसुन-1 गाँठ, लोंग-4 और स्वादानुसार नमक, मिर्च, अजवाइन और हल्दी।

बनाने की विधि: मसूर को 3-4 घंटे पानी में भिगो कर सीलबट्टे पर पीस लिया। पीसते समय ही मसूर में लहसुन, नमक, मिर्च, हल्दी और अजवाइन भी मिलाये और सबका पेस्ट बनाया। तवा गरम किया और उस पर थोड़ा सा तेल डालकर फैलाया। फिर मसूर का थोड़ा पेस्ट लेकर तवे पर डाला और चम्मच की सहायता से गोलाकार आकार में फैलाया। उसके बाद हल्का सुनहरा होने पर करछी से पलटकर दूसरी ओर भी सेक लिया।

कब-कब खाया जाता है: हर मौसम में नाश्ते में खाते हैं। जाड़ों व बरसात में अधिक खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: गरम होता है। बीमार व्यक्तियों को नहीं देते।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में भी स्वाद से खाते हैं।

मसूर के पपटोल

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): मसूर-250 ग्राम, 6-7 कली लहसुन, 5 ग्राम अजवाइन, पिनालू के पत्ते-20, तलने के लिए आवश्यकतानुसार तेल और स्वादानुसार नमक, मिर्च और हल्दी।

बनाने की विधि: मसूर की दाल को रात भर भिगोकर सिलबट्टे पर महीन पीसकर पेस्ट बना लिया। फिर सब मसाले भी पीसकर पेस्ट में मिला लिए। पिनालू के कोमल पत्ते को धो कर फैलाया और पत्ते के आधे भाग पर मसूर का मसाले मिला पेस्ट लगाकर उसमें गाँठ लगाई और कड़ाही में समोसे की तरह तल लिया। इस प्रकार एक-एक कर सभी पत्तों के पपटोल तैयार कर लिए। पिनालू के कोमल पत्तों की जगह चौलाई व लाई के पत्तों से भी पपटोल बनाए जाते हैं।

कब-कब खाए जाते हैं: गर्मियों व बरसात के दिनों में बनाये जाते हैं। नाश्ते में खाए जाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होते हैं।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी बनाये जाते हैं।

मसूर के पतौड़े (गुनक)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): मसूर की दाल-300 ग्राम, अरबी के कोमल पत्ते-15, तेल-100 ग्राम, लहसुन-1 गाँठ, प्याज-1 और स्वादानुसार नमक, मिर्च, हल्दी व अन्य मसाले।

बनाने की विधि: मसूर को भिगोते हैं और अच्छी तरह से भीग जाने पर सभी मसालों के साथ पीस कर पेस्ट बना लेते हैं। अरबी के कोमल



पत्ते धोकर सुखाते हैं। फिर एक पत्ता लेते हैं और उसे उल्टा फैलाकर उस पर मसूर का पेस्ट लगाते हैं। फिर दूसरा पत्ता उसके ऊपर उलटा रखकर उस पर भी पेस्ट लगाते हैं। ऐसे ही 5-6 पत्तों में पेस्ट लगा लेते हैं। अब इन पेस्ट लगे पत्तों के ऊपर नीचे बिना पेस्ट लगे मोटे पत्ते लगाकर उन्हें भिमल की डोरी से बाँध लेते हैं। फिर कड़ाही में तेल लगाकर इन पत्तों को पकने के लिए उसमें रखते हैं। पकाते समय पत्तों को पत्थर से दबाकर धीमी आँच पर सेकते हैं। पकने के बाद उसके मिठाई के जैसे पीस काट लेते हैं और फिर मेथी से छोंकते हैं। इसी प्रकार सभी पत्तों के पतौड़े बना लेते हैं।

कब-कब खाए जाते हैं: घी संक्रांति के दिन/(ओग) त्यौहार के दिन खाते हैं। नाश्ते व सब्जी के काम में भी आते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होते हैं।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

वर्तमान स्थिति: अभी भी लोग बनाते हैं।

मसूर का बड़े (बड़े)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): मसूर-400 ग्राम, तेल-200 ग्राम, अजवाइन-1चम्मच, 6-7 कली लहसुन और स्वादानुसार नमक, मिर्च और हल्दी ।

बनाने की विधि: मसूर की दाल को 3-4 घंटे पानी में भिगोया। फिर मसाले सहित पीस कर उसका गाढ़ा पेस्ट बना लिया। कड़ाही में तेल गरम किया और दाल के पेस्ट के गोले बनाकर पकौड़ी की तरह तल लिए। त्योहारों में जब उरद की दाल नहीं होती है तब इसके बड़े बनाए जाते हैं।

कब-कब खाए जाते हैं: स्वाद के लिए हर मौसम में बनाए और खाये जाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होते हैं।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में कम बनाए जाते हैं।

मसूर के बेड़ू (बेड़ू रूवट)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): मसूर की दाल-250 ग्राम, गेहूँ या मंडूवे का आटा-500ग्राम, 5-6 कली लहसुन, तेल-1 बड़ा चम्मच तथा स्वादानुसार, नमक, मिर्च, हल्दी, धनिया और अजवाइन।

बनाने की विधि: मसूर की दाल को 3-4 घंटे पानी में भिगोया। फिर मसाले सहित पीस कर उसका गाढ़ा पेस्ट बना लिया। कड़ाही में तेल गरम किया और अजवाइन डालकर पेस्ट को भूना। भूनते समय ही इस पेस्ट में नमक भी मिला दिया। इसके बाद गेहूँ या मंडूवे का आटा सख्त गूँदा और आवश्यक आकार की लोइयाँ बनाईं। फिर इन लाइयों में मसूर का पेस्ट भरकर हाथ से रोटी बनाई और तवे पर सेककर चूल्हे की धीमी आँच में अन्य रोटियों की तरह ही सेक लिया।

कब-कब खायी जाती हैं: हर मौसम में खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होती हैं।

औषधीय गुण: पौष्टिक व सुपाच्य होती है।

वर्तमान स्थिति: आज कल भी खाते हैं।

मसूर की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): मसूर की दाल-400 ग्राम, तेल-200 ग्राम, 5-6 कली लहसुन, स्वादानुसार प्याज, नमक, मिर्च, हल्दी और धनिया।



बनाने की विधि: मसूर की दाल को 3-4 घंटे पानी में भिगोया। फिर उसमें लहसुन, प्याज, नमक, मिर्च और हल्दी मिलाए और सिलबट्टे से पीसकर गाढ़ा पेस्ट बना लिया। यदि हरी प्याज हो या चौलाई के पत्ते हों अथवा कोई भी हरे पत्ते काटकर इस पेस्ट में अच्छी तरह से मिला लिए। कड़ाही में तेल गरम कर पकौड़ियों को भूरा होने तक तल लिया।

कब-कब खायी जाती हैं: हर मौसम में खाते हैं। विशेषकर नाश्ते में खायी जाती हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होती हैं।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

वर्तमान स्थिति: आजकल भी खाते हैं।

मसूर की बडील

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): मसूर की दाल-500 ग्राम, तेल-दो बड़े चम्मच, प्याज-2, लहसुन-1 गाँठ और स्वादानुसार नमक, मिर्च, धनिया और हल्दी।

बनाने की विधि: मसूर की दाल को भिगोकर

उसे सिलबट्टे पर पीस लिया। सभी मसाले भी पीस लिए। कड़ाही में तेल गरम किया और उसमें प्याज को काटकर भूरा होने तक भूना। फिर सभी मसाले भी डालकर भून लिए। उसके बाद पिसी हुई मसूर डालकर थोड़ा पानी डाला और धीमी आँच पर 15 मिनट तक भूना। अच्छी तरह से भुन जाने पर एक थाली में घी लगाया और उसमें पेस्ट को पलटकर बराबर फैला दिया। फिर उसे बर्फी के आकार में काट लिया। बडील खाने को तैयार हैं। कुछ लोग बर्फी के आकर के टुकड़ों को पकौड़ी की तरह तल कर भी खाते हैं।

कब-कब खायी जाती हैं: हर मौसम में खायी जाती हैं।

स्वाद: बहुत स्वादिष्ट होती हैं।

औषधीय गुण: गरम होती हैं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में भी बनायी जाती हैं।

विशेष: कुछ बुजुर्गों ने बताया कि मसूड़ा फूल जाने पर जब दर्द होता है तब रात में साबुत मसूर व नमक की डली को उसी दाँत के नीचे दबाते हैं। इससे दर्द दूर हो जाता है।



कऊँ

स्थानीय नाम: कऊँ

व्यंजनों के नाम: कऊँ दाल और छोले।

कऊँ दाल (कऊँ दाव)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): कऊँ दाल—400 ग्राम, 5—6 कली लहसुन और स्वादानुसार नमक, मिर्च, हींग, हल्दी, जीरा, धनिया, चुटकीभर हींग और तेल।

बनाने की विधि: कऊँ को दल लिया और इसको धोकर भड़्डू या कुकर में डाल दिया। सभी मसाले पीसकर उसमें डाले और इसको 4—5 सीटी आने तक पकाया। पक जाने पर हींग—जीरे से छोंका लगाया। इसको गरम गरम चावल से खाया जाता है।

किसी—किसी परिवार में कऊँ दाल को पहले उबालते हैं। इसके बाद कड़ाही में तेल गरम कर उसमें मसाले और टमाटर भूनते हैं। फिर उसमें उबली हुई कऊँ दाल डालते हैं और गाढ़ी होने तक उबलने देते हैं।

कब—कब खायी जाती है: हर मौसम में खायी जाती है।

स्वाद: ठीक होता है।

औषधीय गुण: यह दाल ठंडी होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय नहीं बनाते हैं। विलुप्त सी हो गयी है।

कऊँ के छोले

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): कऊँ दाल—400 ग्राम, 5—6 कली लहसुन, तेल—1 बड़ा चम्मच और स्वादानुसार नमक, मिर्च, हींग, हल्दी और जीरा।

बनाने की विधि: कऊँ दाल को भिगोकर साबुत उबाला जाता है। इसको बहुत पकाना पड़ता है। यह दो दिन में भीगता है। अधिकतर सामान्य छोलों की तरह ही कऊँ दाल के छोलों को बनाया जाता है।

कब—कब खाये जाते हैं: हर मौसम में खाये जाते हैं।

स्वाद: ठीक होता है।

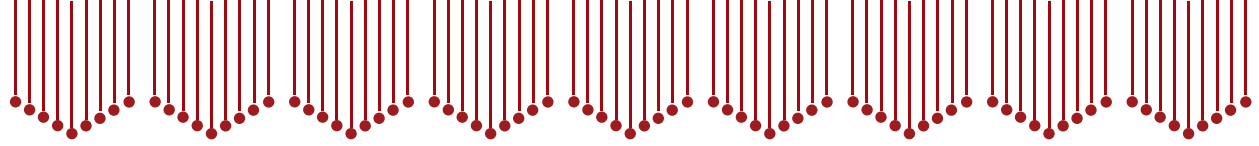
औषधीय गुण: तासीर में ठंडे होते हैं।

स्वाद: ठीक होता है।

वर्तमान स्थिति: कऊँ दाल वर्तमान समय उपलब्ध नहीं हो पाती है।







सब्जियाँ और उनके
पारंपरिक व्यंजन





सब्जियाँ

स्थानीय नाम: गेठी

गेठी की सब्जी (गेठी का साग)

गेठी की सब्जी दो विधियों अर्थात् काटकर अथवा उबालकर बनाई जाती है।

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): गेठी—600 ग्राम, तेल—एक बड़ा चम्मच, लहसुन—एक गाँठ, प्याज—1, गरम मसाला—एक चम्मच और स्वादानुसार नमक, मिर्च, हल्दी, धनिया और जीरा।

बनाने की विधि: गेठी को काटकर अथवा उबालकर तैयार कर लेते हैं। कड़ाही में तेल गरम करते हैं और प्याज को भूरा होने तक भूनते हैं। फिर मसाले पीसकर भी कड़ाही में भूनते हैं। इसके बाद कटी हुई या उबाली हुई गेठी भी

कड़ाही में डालकर मसालों में भूनते हैं। थोड़ी देर भूनने के बाद पानी डालकर पकने के लिए ढक देते हैं। उबली हुई गेठी की सब्जी 10 मिनट में व कटी हुई गेठी की सब्जी 20 मिनट में पक कर तैयार हो जाती है।

कब—कब खायी जाती है: यह सब्जी गरम होती है। अतः जाड़ों के मौसम में खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: बीमार व्यक्ति भी खा सकते हैं। ख़ाँसी की रामबाण दवा है। पुरानी ख़ाँसी भी ठीक हो जाती है। गर्भवती माता के लिए भी जाड़ों में लाभदायक है। शुगर के लिए भी लाभप्रद होती है।

वर्तमान स्थिति: आजकल भी इसका उपयोग किया जाता है।



तीती गेठी की सब्जी (तीती गेठी का साग)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): तीती गेठी—500 ग्राम, लहसुन—एक गाँठ, प्याज—2, टमाटर—2, तेल—दो बड़े चम्मच और स्वादानुसार नमक, मिर्च, हल्दी, धनिया और जीरा।

बनाने की विधि: गेठी को उबाला या राख में भून लिया। उसके बाद छीलकर पतले और गोल काटकर साफ कपड़े में कड़ाही में तेल डालकर भूरा होने तक प्याज को भूना। फिर मसाले भी पीसकर भूने और उसी में टमाटर काटकर भून लिए। इसके बाद गोल काटी हुई तीती गेठी भी कड़ाही में डालकर मसालों में भूनते हैं। थोड़ी देर भूनने के बाद पानी डालकर नमक मिलाते हैं और पकने के लिए ढक देते हैं। इसकी रसेदार व सूखी दोनों ही तरह की सब्जी बनती है।

कब—कब खायी जाती है: जाड़ों में नवम्बर से मार्च तक इसकी सब्जी बनाते हैं।

स्वाद: स्वाद कसैला होता है।

औषधीय गुण: यह शुगर के लिए लाभप्रद है। यह खाँसी की भी रामबाण दवा है। इसके लिए तीती गेठी को सगड़ की राख में पकाते हैं और फिर उसे छीलकर चबाते हैं।

वर्तमान स्थिति : वर्तमान समय में बहुत कम बनायी जाती है।

स्थानीय नाम: भुज

भुज की सब्जी (साग)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): भुज—1, लहसुन—1 गाँठ, प्याज—2, टमाटर—2, तेल— एक बड़ा चम्मच, और स्वादानुसार नमक, मिर्च, हल्दी, धनिया, जीरा और अंदाज से गरम मसाला।

बनाने की विधि: भुज को छीलकर उसका अंदर का गूदा निकाल दिया और लौकी की तरह काट लिया। कड़ाही में तेल गरम किया तथा प्याज को भूरा होने तक भूना। सभी मसाले पीसकर भूने और उनमें टमाटर काटकर भी भून लिया। फिर कटा हुआ भुज डालकर अच्छी तरह मिलाया और ढक्कन लगाकर पकने दिया। यह सब्जी जल्दी पक जाती है।

कब—कब खायी जाती है: सितम्बर—अक्टूबर में खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: इसकी तासीर बहुत ही ठंडी होती है। इसे स्वस्थ मनुष्य ही खा सकता है।

वर्तमान स्थिति: इसकी पैदावार पहले से कम हो गई है। अतः पहले की अपेक्षाकृत अब बहुत कम खाते हैं।

स्थानीय नाम: सिमी

सेम की सब्जी (सिमी का साग)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): सिमी की फलियाँ— 500 ग्राम, 7—8 आलू, लहसुन—1 गाँठ, प्याज—2, तेल—एक बड़ा चम्मच, गरम मसाला—एक चम्मच और स्वादानुसार नमक, मिर्च, हल्दी, धनिया और जीरा।

बनाने की विधि: सेम की फलियों को धोकर काटा। आलुओं को भी छीलकर धोया और काट लिया। प्याज और जीरे को छोड़कर सभी मसाले पीस लिए। कड़ाही में तेल गरम किया जीरा डाला और प्याज को काटकर उसमें भूरा होने तक भूना। पीसे हुए मसाले भी उसमें डालकर भून लिए। फिर कटे हुए आलू और सिमी की फलियों को मसालों में अच्छी तरह मिलाया और नमक डालकर करछी से चलाते हुए थोड़ा पानी



डाला और ढक दिया। यह सब्जी जल्दी पक जाती है।

कब-कब खायी जाती है: मई, जून, जुलाई और अगस्त में बनायी जाती है।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: बीमार आदमी भी खा सकता है। गर्भवती महिलाओं को भी खिलायी जाती है लेकिन तब उसमें लहसुन और प्याज नहीं डालते।

वर्तमान स्थिति: आजकल भी इसका उपयोग किया जाता है।

स्थानीय नाम: बाकुला

बाकुला की सब्जी (बाकुलक साग)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): बाकुले की फलियाँ— 500 ग्राम, 4–5 आलू, लहसुन—1 गाँठ, प्याज—1, अंदाज से गरम मसाला, तेल—एक बड़ा चम्मच तथा स्वादानुसार नमक, मिर्च, हल्दी, धनिया और जीरा।

बनाने की विधि: बाकुले की फलियों को साफ करके काट लिया। आलू भी छीलकर काट लिए। प्याज और जीरे को छोड़कर सभी मसाले पीस लिए। एक कड़ाही में तेल गरम कर उसमें कटा हुआ प्याज भूरा होने तक भूनकर उसी में मसाले भी भून लिए। फिर कटा हुआ बाकुला व आलू डालकर करछी से चलाते हुए अच्छी प्रकार मिलाए और थोड़ा पानी डाला तथा नमक डालकर ढककर पकने दिया। 15–20 मिनट में सब्जी तैयार हो जाती है।

कब-कब खायी जाती है: बाकुला जाड़ों के मौसम में होता है, अतः यह सब्जी जाड़ों के मौसम में ही बनाई और खायी जाती है।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: यह सब्जी बादी होती है। रोगी व गर्भवती महिलाओं को नहीं देते। केवल स्वस्थ व्यक्ति ही खा सकता है।

वर्तमान स्थिति: आजकल भी इसका उपयोग किया जाता है।

स्थानीय नाम: चिचन

चिचन की सब्जी (चिचनक साग)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): चिचन—500 ग्राम, गरम मसाला—एक चम्मच, तेल—एक बड़ा चम्मच, लहसुन—1 गाँठ, प्याज—1 और स्वादानुसार नमक, मिर्च, हल्दी, धनिया और जीरा।

बनाने की विधि: चिचन को छीला और धोकर काट लिया। प्याज भी बारीक काटी। मसाले व लहसुन पीस लिए। कड़ाही में तेल गरम किया उसमें प्याज भूरा होने तक भूना और फिर जीरा डालकर पिसे हुए मसाले डालकर भूने लिए। उसके बाद कटा हुआ चिचन भी उसमें डालकर भूना और नमक डालकर ढककर पकने दिया। 15 मिनट में सब्जी पककर तैयार हो जाती है।

कब-कब खायी जाती है: चिचन की फसल गर्मी और बरसात में होती है। अतः इसकी सब्जी भी इसी मौसम में बनाई और खायी जाती है।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: यह सब्जी सुपाच्य होती है। गर्भवती महिलाओं को भी खिलाई जाती है। यह बीमार व्यक्ति के लिए अच्छी सब्जी मानी जाती है।

वर्तमान स्थिति: आजकल भी इसका उपयोग किया जाता है।



स्थानीय नाम: गौजी (यह कन्दमूल में आता है)

गौजी की सब्जी (साग)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): गौजी की फलियाँ—500 ग्राम, आलू—7 अथवा 8, गरम मसाला—1 चम्मच, तेल—1 बड़ा चम्मच, लहसुन—1 गाँठ, प्याज—1 और स्वादानुसार नमक, मिर्च, हल्दी, जीरा और धनिया।

बनाने की विधि: गौजी की फलियों को साफ किया, धोया और काट लिया। आलू व प्याज भी काट लिए। मसाले पीस कर तैयार कर लिए। फिर कड़ाही में तेल गरम किया और उसमें प्याज डालकर भूरा होने तक भूना। उसी में मसाले डालकर भूने फिर गौजी की फलियाँ व आलू डालकर और कुछ देर और भून लिया। फिर करछी से चलाते हुए थोड़ा पानी डाला और नमक डालकर ढककर पकने दिया। बहुत स्वादिष्ट सब्जी तैयार हो जाती है।



कब—कब खायी जाती है: सितम्बर और अक्टूबर में खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: कुछ नहीं हैं। केवल स्वस्थ व्यक्ति ही खा सकते हैं। अगर इसकी फलियों के बाल शरीर के किसी भी अंग में लग गए तो खुजली होने लगती है।

वर्तमान स्थिति: आजकल इसका उपयोग नहीं किया जाता है।

विशेष: चूहों के बिल में इसकी पकी फली डालने पर चूहे खत्म हो जाते हैं।

स्थानीय नाम: गडेरी

गडेरी की सब्जी (गडेरी साग)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): गडेरी—1 किलो, लहसुन—1 गाँठ, भाँग—10 ग्राम तेल—2 बड़े चम्मच और स्वादानुसार नमक, मिर्च, हल्दी, धनिया तथा अजवाइन।

बनाने की विधि: गडेरी को छीलकर साफ किया और काट कर गरम पानी में धो लिया। कड़ाही में तेल डालकर गरम किया और अजवाइन का तड़का लगाकर उसमें आवश्यकतानुसार पानी डाला। जब पानी उबलने लगे तब उसमें गडेरी डाली और साथ ही सभी मसाले अर्थात् लहसुन, धनिया, नमक, मिर्च और हल्दी भी पीसकर डाल दिए। गडेरी के पक जाने पर उसमें भाँग को पीसकर और छानकर मिलाया और उसे पुनः अच्छी तरह पकाया। कम पकने पर सब्जी मचेली हो जाती है। कहीं—कहीं अजवाइन के छौंके के बदले मेंथी या जीरे अथवा जखिये का छौंका लगाते हैं।

कब—कब खायी जाती है: अक्टूबर से मार्च तक खाते हैं।





स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: गरम होती है।।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी इसे चाव से बनाते हैं। किंतु आजकल गाँवों में जंगली सुअरों ने इसकी खेती को काफी नुकसान पहुँचाया है।

गडेरी की बड़ी

आवश्यक सामग्री: आवश्यकतानुसार गडेरी, अजवाइन और उरद (मास)।

बड़ी बनाने की विधि: गडेरी की बड़ियाँ दो प्रकार से बनाई जाती हैं। प्रथम विधि में गडेरी को उबालकर और छीलकर साफ कर लेते हैं। फिर उसमें अजवाइन मिलाकर गूंदते हैं। अब इस मिश्रण से छोटी-छोटी बड़ियाँ बनाकर टिनशीट या पोलीथीन पर 6 से 7 दिन सुखा लेते हैं। अजवाइन डालने से इसकी तासीर गरम हो जाती है।

दूसरी विधि में गडेरी को छीलकर कद्दूकस करते हैं। मास की दाल को रातभर पानी में भिगोते हैं और धोकर उसके छिलके निकाल कर महीन पीसते हैं। इसमें कद्दूकस की हुई गडेरी डालकर अच्छी तरह मिलाते हैं। फिर इस मिश्रण

से छोटी-छोटी बड़ियाँ बनाकर टिनशीट या पोलीथीन पर 8 से 10 दिन सुखा लेते हैं। यह वर्ष भर खराब नहीं होती है।

बड़ी की सब्जी

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): बड़ी-250 ग्राम, तेल-100 ग्राम, प्याज-2, लहसुन-1 गाँठ, टमाटर-2 और स्वादानुसार नमक, मिर्च और हल्दी।

बनाने की विधि: सर्वप्रथम मसाले पीस कर तैयार कर लिए। फिर कड़ाही में तेल गरम किया और उसमें बड़ियों को भूरी होने तक भून लिया। इसी तेल में प्याज काटकर भूरा होने तक भूना। उसी में मसाले और टमाटर डालकर भून लिए। फिर इन मसालों में बड़ियाँ डालकर उन्हें पुनः भूना। इसके बाद थोड़ा पानी डाला और नमक मिलाकर उबलने दिया। पक जाने पर रोटी के साथ खाने को स्वादिष्ट सब्जी तैयार है। चावल के साथ खाने के लिए आटे का विस्वार डालकर रसदार बनाई जाती है।

कब-कब खायी जाती है: इसे अक्टूबर-नवम्बर में बनाते हैं। सब्जी उपलब्ध न होने पर बड़ी बनाते हैं। चावल व रोटी दोनों के साथ खायी जाती है। जल्दी पक जाती है। दाल व सब्जी दोनों के काम आती है।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है। हर मौसम में खाते हैं।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

वर्तमान स्थिति : वर्तमान समय में भी इसे चाव से बनाते और खाते हैं।

गडेरी की नालबड़ी

आवश्यक सामग्री: आवश्यकतानुसार गडेरी के नाल (डंडी) और मास की दाल।

नालबड़ी बनाने की विधि: गडेरी की



मोटी-मोटी डंडियों को काटकर धोया। उरद की दाल को रातभर पानी में भिगोया और महीन पीसकर उसका पेस्ट बनाया। उसके बाद गडेरी के नालों को तागे से बाँधकर लटका दिया और उन पर उरद के पेस्ट को चारों ओर चिपका दिया। 10 दिन धूप में लटकाकर सुखाया उसके बाद उसके छोटे-छोटे पीस काट लिए।

नालबड़ी की सब्जी

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): गडेरी की नालबड़ी-150 से 200 ग्राम, प्याज-1, लहसुन-1 गाँठ, तेल-50 ग्राम, आटा-50 ग्राम, बड़ा नीबू-आधा, जीरा-5 ग्राम, चुटकीभर हींग तथा स्वादानुसार नमक, मिर्च, धनिया और हल्दी।

बनाने की विधि: कड़ाही में तेल गर्म किया। उसमें नालबड़ियाँ भूरी होने तक भूनीं और अलग बर्तन में निकाल लीं। फिर उसी तेल में प्याज काटकर भूरा होने तक भूना और सभी मसाले भी पीसकर भून लिए। फिर इसमें नालबड़ियाँ डालकर मिलाई और आवश्यकतानुसार नमक व पानी डाला। गेहूँ या चावल के आटे का विस्वार देकर ढककर पकने देते हैं। 10 मिनट में स्वादिष्ट सब्जी पककर तैयार हो जाती है।

कब-कब खायी जाती है: इसे अक्टूबर-नवम्बर में बनाते हैं। चावल व रोटी दोनों के साथ खायी जाती है।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी इसे चाव से बनाते और खाते हैं।

गडेरी के गुटके

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): मध्यम आकार की गडेरी-4, तेल-50ग्राम, लहसुन-1 गाँठ और स्वादानुसार नमक,

मिर्च, हल्दी, धनिया, हींग, लोंग, जीरा अथवा अजवाइन।

बनाने की विधि: गडेरी को उबालकर उनका छिलका निकाला और उन्हें छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लिया। लोंग, लहसुन, मिर्च, हल्दी और धनिया पीस लिए। कड़ाही में तेल डाला और हींग-जीरे अथवा अजवाइन का तड़का लगाया और पीसे हुए सभी मसाले भूने। उसमें कटी हुई गडेरी भी डाल कर भून लीं। फिर नमक डालकर मिलाया और थोड़ी देर ढक कर रख दिया। स्वादिष्ट गुटके तैयार हैं।

कब-कब खाये जाते हैं: अधिकतर जाड़ों में खाते हैं। व्रत में फलाहार के रूप में भी खाते हैं किंतु उस समय उसमें लहसुन नहीं डालते। रोटी के साथ अथवा नाश्ते में भी खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होते हैं।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी इन्हें चाव से बनाते और खाते हैं।

गडेरी के पपटोल

आवश्यक सामग्री: आवश्यकतानुसार गहत की दाल तथा गडेरी के डण्डे और पत्ते।

बनाने की विधि: पपटोल बनाने के लिए गहत को रातभर पानी में भिगोकर पीसते हैं। गडेरी के डण्डों और पत्तों को कूटकर पीसे हुए गहत में मिलाते हैं। उसके बाद फिर इस मिश्रण से छोटी-छोटी बड़ियाँ बनाकर टिनशीट या पोलीथीन पर 8 से 10 दिन सुखा लेते हैं। अच्छी तरह सूखने के बाद डिब्बे में रख लेते हैं।

पपटोल की सब्जी (पपटोलक साग)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): पपटोल-200 ग्राम, गेहूँ या



चावल का आटा—100 ग्राम, तेल—75 ग्राम,
प्याज—1, लहसुन—1 गाँठ, चुटकीभर हींग और
आवश्यकतानुसार नमक, मिर्च, जीरा, हल्दी और
धनिया।

बनाने की विधि: जीरे के अलावा सभी मसाले
पीस लिए। कड़ाही में तेल गरम किया उसमें
हल्के भूरे होने तक पपटोल भूनकर अलग
निकाल लिए। उसके बाद जीरा डालकर उसमें
पीसे हुए मसाले भूने। फिर गेहूँ अथवा चावल
के आटे को भूनकर और पपटोल डालकर पानी
मिलाया और नमक डाला। थोड़ी देर चलाते रहे
ताकि आटा तले में ना लगे। तीन से चार उबाल
आने पर पपटोल की सब्जी तैयार हो जाती है।

कब—कब खायी जाती है: बारहों महीने खाते
हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में भी बनाई जाती है।

गाबे की सब्जी (गाबक साग)

(पिनालू या गडेरी के बन्द पत्तों को गाबा
कहते हैं)

**आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के
लिए):** गाबे—500 ग्राम, मूली—2, 4—5 आलू,
तेल—50 ग्राम, मेथी अथवा अजवाइन—1 चम्मच,
चुटकीभर हींग तथा स्वादानुसार, हल्दी, धनिया,
नमक और मिर्च।

बनाने की विधि: गाबों को धोकर काटा तथा
मूली और आलू भी छीलकर और धोकर काट
लिए। उसके बाद कड़ाही में तेल गरम किया
और आजवाइन अथवा मेथी का तड़का लगाकर
काटी हुई सब्जी उसमें डाली। फिर नमक, मिर्च
और अन्य मसाले मिलाकर ढक दिया। 7 से 8

मिनट में सब्जी तैयार हो जाती है। कुछ लोग
पणभुट (तेल, मशाले उबलने के बाद पहले पानी
और फिर सब्जी डालना) भी करते हैं।

कब—कब खायी जाती है: बरसात में खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: इसे रोगियों को नहीं दिया जाता
है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में भी अधिक प्रचलन
में है।

पिनालू के गुटके (पिनालू गुटक)

**आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के
लिए):** पिनालू—एक किलो, तेल—दो बड़े चम्मच,
लहसुन—एक गाँठ तथा स्वादानुसार नमक व मिर्च
तथा आवश्यकतानुसार हल्दी, लोंग, धनिया, हींग,
जीरा या मैथी।

बनाने की विधि: पिनालू को उबालकर छिलका
निकाला और काट लिया। मसालों (लोंग, लहसुन,
मिर्च, हल्दी, और धनिया) को पीस लिया।
कड़ाही में तेल गरम कर हींग—जीरा या मैथी का
तड़का लगाया और उसमें सभी पीसे हुए मसाले
भून लिए। फिर उसमें पिनालू डाले और नमक
डालकर अच्छी तरह मिलाए। गुटके तैयार हैं।
स्वाद बढ़ाने के लिए कुछ लोग टमाटर भी डालते
हैं।

कब—कब खाए जाते हैं: सर्दियों के मौसम में
खाते हैं। पिनालू को व्रत में फलाहार के रूप में
भी खाते हैं। किंतु उस समय उसमें लहसुन नहीं
डालते।

स्वाद: स्वादिष्ट होते हैं।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी इसे चाव
से बनाते और खाते हैं।



पिनालू की सब्जी (पिनालू साग)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): पिनालू—1 किलो, तेल—100 ग्राम, चुटकीभर हींग, मेथी/अजवाइन—एक चम्मच, अन्दाज से हल्दी और धनिया तथा स्वादानुसार नमक और मिर्च ।

बनाने की विधि: कुछ लोग पिनालू को उबाल लेते हैं तथा कुछ लोग काट कर बनाते हैं। सर्वप्रथम पिनालू को छीलकर और धोकर काट लेते हैं। यदि उबालकर बनाने हैं तो पिनालू को उबालते हैं और छीलकर काट लेते हैं। फिर सभी मसाले पीस कर तैयार कर लिए। उसके बाद कड़ाही में तेल गरम कर उसमें अजवाइन/मेथी का बगार दिया और सभी मसाले डालकर थोड़ा भून लिए। फिर उबले या कटे पिनालू डाले तथा अन्दाज से नमक डाला। आवश्यकतानुसार थोड़ा पानी डालकर ढक कर पकने दिया। उबले हुए पिनालू 4 से 5 मिनट व कटे हुए पिनालू लगभग 20 मिनट में पक जाते हैं।

कुछ लोग इसमें मेथी का छौंका लगाकर प्याज डालते हैं और भूरा होने तक भूनते हैं। फिर पीसा हुआ मसाला भी भूनते हैं तथा आवश्यकतानुसार पानी डालकर उबलने देते हैं। पानी उबलने पर कटी हुई गड्ढरी डालकर नमक मिलाते हैं और ढक्कन लगा देते हैं। आधा घंटे में गड्ढरी की सब्जी तैयार हो जाती है। रोटी के साथ खाते हैं।

कब—कब खाई जाती है: अक्टूबर से मार्च तक खाते हैं।

स्वाद: सब्जी बहुत स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: गरम होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में भी बहुत स्वाद से खाते हैं।

करेला की सब्जी (कडु करेला साग)

स्थानीय नाम: करेला

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): करेला—750 ग्राम, प्याज—4, लहसुन—1 गाँठ, तेल—दो बड़े चम्मच, आमचूर पाउडर—आधा चम्मच अन्दाज से हल्दी, सौंफ और धनिया तथा स्वादानुसार नमक और मिर्च।

बनाने की विधि: करेला और प्याज अलग—अलग काट लिए। मसाले पीसकर तैयार किए और कड़ाही में तेल गरम कर उसमें कटी हुई प्याज व सौंफ को भून लिया। प्याज भूरा होने पर उसमें मसाले डालकर भूने। फिर करेले डाले और अच्छी तरह मसाले में मिलाए तथा भूने। उसमें आमचूर पाउडर मिलाने के बाद ढक्कन लगाया और धीमी आँच में पकने दिया। 20 मिनट में सब्जी पककर तैयार हो जाती है।

कब—कब खाई जाती है: अधिकतर गर्मियों और बरसात में खायी जाती है। पहाड़ी करेले की सब्जी अप्रैल से सितम्बर तक खाते हैं। इसे काटकर सुखाकर रख लेते हैं जिससे यह साल भर भी उपलब्ध रहता है।

स्वाद: कडुवा किन्तु अच्छा होता है।

औषधीय गुण: पेट को ठंडा रखता है। खून साफ करता है। शुगर की बीमारी में काफी फायदेमन्द है। पेट के लिए काफी अच्छा माना जाता है। बीमार व स्वस्थ सभी खा सकते हैं।

वर्तमान स्थिति: आजकल भी करेले को बड़े स्वाद से खाया जाता है।

रामकरेला की सब्जी (मीठ करेलक साग)

स्थानीय नाम: मीठा करेला

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): राम करेले—500 ग्राम, प्याज—2 अथवा 3,



लहसुन-1 गाँठ, तेल-2 बड़े चम्मच और अन्दाज से हल्दी, जीरा, धनिया तथा स्वादानुसार नमक, मिर्च और आमचूर पाउडर।

बनाने की विधि: सर्वप्रथम करेलों को धोकर काटा और अंदर के बीज निकाल लिए। प्याज काटी तथा मसाले पीसकर तैयार कर लिए। लोहे की कड़ाही में तेल गरम कर उसमें जीरा डालकर कटा हुआ प्याज भूरा होने तक भूनते हैं। फिर मसाले भूनकर करेले डालकर भूनते हैं और स्वाद के लिए आमचूर मिलाते हैं। फिर नमक डालकर और ढक्कन लगाकर धीमी आँच में पकने देते हैं। 15 मिनट में सब्जी पककर तैयार हो जाती है।

कुछ लोग रामकरेला के साथ आलू मिलाकर भी सब्जी बनाते हैं।

कब-कब खायी जाती है: रामकरेला की सब्जी अक्टूबर-नवम्बर में खायी जाती है।

स्वाद: अच्छा होता है।

औषधीय गुण: इसमें कोई भी औषधीय गुण नहीं है। बीमार व्यक्ति भी खा सकते हैं। रामकरेले को सुखाकर रख लेते हैं जिससे यह जाड़ों में भी खाया जाता है। सूखे रामकरेले की सब्जी बनाने की विधि भी उपर्युक्त ही है किंतु सब्जी बनाने से पहले थोड़ी देर पानी में भिगो लेते हैं।

वर्तमान स्थिति: रामकरेला आजकल भी बनाया जाता है।

तुमड़ा (गोल लौकी) की सब्जी (तुमड़क साग)

स्थानीय नाम: तुमड़

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): बड़े आकार का तुमड़ा-1, लहसुन-1 गाँठ, तेल-2 बड़े चम्मच और स्वादानुसार नमक, मिर्च, हल्दी और धनिया और एक चम्मच जीरा।

बनाने की विधि: तुमड़े को छीलकर और धोकर

छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लेते हैं। कड़ाही में तेल गरम कर जीरे का बगार देकर तुमड़े को छौंकते हैं। फिर सभी मसाले पीसकर मिलाते हैं और नमक डालकर ढककर पकाते हैं। 20-25 मिनट में सब्जी तैयार हो जाती है।

कब-कब खाई जाती है: तुमड़े की फसल गर्मियों व बरसात के मौसम में होती है। अतः इन्हीं दिनों में इसकी सब्जी खाते हैं। वैसे सालभर खाने के लिए इसकी बड़ी भी बनती है।

स्वाद: ताजा तुमड़ा स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: सुपाच्य होता है। बीमार व्यक्तियों को भी दिया जाता है। सभी के लिए फायदेमन्द है। बीमार व्यक्तियों को देने के लिए लहसुन और मिर्च नहीं डालते हैं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी इसको बहुतायत से खाया जाता है।

लौकी की सब्जी (लौकी साग)

स्थानीय नाम: लौकी

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): लौकी- 1 किलो, जीरा-1 चम्मच, तेल-2 बड़े चम्मच, अन्दाज से हल्दी और धनिया तथा स्वादानुसार नमक और मिर्च।

बनाने की विधि: लौकी को छीलकर और धोकर काट लिया। उसके बाद कड़ाही में तेल गरम करके जीरे का बघार दिया और मसाले डालकर लौकी डाली, नमक डाला व ढककर पकने दिया। 8 से 10 मिनट में सब्जी तैयार हो जाती है। पहाड़ी लौकी में पानी नहीं डालते हैं। देसी लौकी में हल्का पानी डाला जाता है।

कब-कब खाई जाती है: लौकी बारह महीनों मिलती है परन्तु पहाड़ी लौकी जून से सितम्बर तक होती है। लौकी की बड़ी भी बनाई जाती है। किसी भी मौसम में इन बड़ियों की सब्जी बनाई जा सकती है।



स्वाद: स्वादिष्ट होती है किंतु पहाड़ी लौकी बहुत जायकेदार होती है।

औषधीय गुण: सभी रोगियों को पथ्य के रूप में दी जाती है। गुणकारी होती है। प्रसूता महिलाओं के लिए लाभप्रद है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी खूब प्रचलन में है।

लौकी का कोफ्ता

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): मध्यम आकार की लौकी-1, बेसन-200 ग्राम, तेल-300 ग्राम, 2-3 टमाटर, प्याज-1, लहसुन-1 गाँठ तथा स्वादानुसार नमक, मिर्च, हल्दी और धनिया।

बनाने की विधि: लौकी को धोकर कद्दूकस कर लिया और उसे निचोड़कर उसमें बेसन मिलाकर गाढ़ा पेस्ट बना लिया। फिर कड़ाही में तेल गरम किया। गरम तेल में इस पेस्ट की पकोड़ियाँ बनाकर तल लिया। अब यदि कड़ाही में तेल अधिक है तो उसे कम किया तथा उसमें प्याज को भूरा होने तक भूना। फिर उसमें टमाटर और मसाले भी भून लिए। भूनने के बाद आवश्यकतानुसार पानी डाला और पानी उबलने पर पकोड़े डाल दिए। थोड़ी देर उबलने पर सब्जी तैयार हो जाती है।

कब-कब खाई जाती है: हर मौसम में खाते हैं। रोटी के साथ शौक से खाते हैं। पकौड़ी के रूप में भी खाये जाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी इसे काफी खाते हैं।

तुरई की सब्जी (तुरई साग)

स्थानीय नाम: तुरई

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): तुरई-500 ग्राम, मूली-1, 4-5 आलू, लहसुन-1 गाँठ, जीरा/अजवाइन-आधा चम्मच, तेल-1 बड़ा चम्मच और स्वादानुसार हल्दी, धनिया, नमक और मिर्च।

बनाने की विधि: तुरई, मूली और आलू को छीलकर धोया और काट लिया। उसके बाद सभी मसाले पीस लिए और कड़ाही में तेल गरम किया। उसमें अजवाइन अथवा जीरे का बगार लगाया। फिर पीसे हुए मसाले भूनकर कटी हुई सब्जी डाली। स्वादानुसार नमक व मिर्च डालकर थोड़ा पानी डाला और करछी से चलाकर थोड़ी देर ढक कर पकाया। स्वादिष्ट सब्जी तैयार है।

कब-कब खाई जाती है: तुरई बरसाती फसल है अतः इसे बरसात के मौसम में खाते हैं। रोटी के साथ खायी जाती है।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: पौष्टिक व स्वास्थ्यवर्धक है। तुरई की सब्जी को लंबी बीमारी के बाद (पथ्य) के रूप में दिया जाता है। उसमें मसाले और मिर्च नहीं डालते। प्रसूता महिला को भी देते हैं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी इसे बहुतायत से पसंद किया जाता है।

तुरई का कापा (तुरई काप)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): तुरई-1 किलो, प्याज-1, 5-6 कली लहसुन, आटा-10 ग्राम, तेल-एक बड़ा चम्मच और आवश्यकतानुसार हल्दी व धनिया तथा स्वादानुसार नमक और मिर्च।



बनाने की विधि: तुरई को छीलकर धोया और काटकर कड़ाही में उबाला और अलग बर्तन में रख लिया। कड़ाही में तेल गरम कर उसमें प्याज काटकर भूरा होने तक भूना। उसी में आटा डालकर भूना और सभी मसाले पीस कर मिलाए। थोड़ा भूनकर उसमें उबली हुई तुरई डाल दी। फिर तुरई को अच्छी तरह घोटकर उसमें आवश्यकतानुसार पानी मिलाया और थोड़ी देर उबाल लिया। कापा तैयार है।

कब-कब खाया जाता है: क्योंकि यह बरसाती फसल है अतः इसे बरसात के मौसम में खाते हैं। चावल के साथ स्वाद से खाया जाता है।

स्वाद: स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: पौष्टिक व स्वास्थ्यवर्धक है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी इसे काफी शौक से खाते हैं।

पहाड़ी तुरई की सब्जी (पहाड़ी तुरई साग)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): तुरई-2 किलो, 5 से 6 आलू, मूली-2, तेल-दो बड़े चम्मच, जीरा अथवा अजवाइन-आधा चम्मच, अंदाजन हल्दी और धनिया तथा स्वादानुसार नमक और मिर्च।

बनाने की विधि: तुरई व आलू को छीलकर धोया और काटकर रख दिया। फिर कड़ाही में तेल गरम किया और जीरा अथवा अजवाइन का बगार देकर सभी मसाले पीस कर भूने। उसके बाद काटी हुई तुरई और आलू डालकर उन्हें भूना और हल्का पानी डालकर ढक दिया। 6 से 8 मिनट में सब्जी तैयार हो जाती है। इसमें कटी हुई मूली भी डाल सकते हैं।

कब-कब खायी जाती है: इसका मौसम जून से सितम्बर तक होता है। इन्हीं दिनों में यह

सब्जी बनती है।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: पौष्टिक होती है। उदर रोग के लिए लाभकारी है। सभी रोगियों को पथ्य के रूप में दी जाती है। किन्तु रोगियों को देने के लिए इसमें आलू नहीं डालते हैं व मसाले व मिर्च कम डालते हैं। प्रसूता महिलाओं के लिए लाभप्रद होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में खूब प्रचलित है।

हरे कद्दू की सब्जी (गद्दू साग)

स्थानीय नाम: गद्दू

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): मध्यम आकार का कद्दू-1, तेल-एक बड़ा चम्मच, लहसुन-1 गाँठ, चुटकीभर हींग, मेथी-1 चम्मच तथा स्वादानुसार राई, हल्दी, लोंग, धनिया, नमक और मिर्च।

बनाने की विधि: कद्दू को धोकर छोटा-छोटा काटा। कड़ाही में तेल गरम किया और मेथी का छौंक दिया। मसालों (लोंग, लहसुन, राई, मिर्च, धनिया और हल्दी) को पीसकर कड़ाही में भून लिया। फिर कटा हुआ कद्दू डालकर नमक



मिलाया और ढककर धीमी आँच पर पकने दिया। 5 से 7 मिनट बाद करछी से काटकर देखा, यदि कद्दू कट जाए तो सब्जी तैयार हो जाती है।

कब-कब खायी जाती है: क्योंकि कद्दू बरसात में ही होता है अतः बरसात के मौसम में खाते हैं। वैसे पका कद्दू हर मौसम में मिल जाता है। इसके छोटे-छोटे टुकड़े कर के धूप में सुखाकर खेड़े बनाए जाते हैं जो जाड़ों व गर्मियों में खाए जाते हैं। कद्दू की सब्जी चावल व रोटी के साथ खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी इसे खाते हैं। विवाह आदि विभिन्न समारोहों के अवसर पर पके कद्दू की सब्जी का अपना अलग ही एक विशेष महत्व होता है।

बैंगन की सब्जी (भट्टक साग)

स्थानीय नाम: बैंगन

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): बैंगन-1 किलो, टमाटर-2, प्याज-1, लहसुन- 6 से 7 कली, तेल-दो बड़े चम्मच, जीरा-1 चम्मच। अंदाज से हल्दी और धनिया तथा स्वादानुसार, नमक और मिर्च।

बनाने की विधि: बैंगनों को धोकर काट लिया। जीरे और प्याज के अलावा सभी मसाले पीस लिए। कड़ाही में तेल गरम किया और उसमें जीरे का बगार देकर प्याज काटकर डाला और भूरा होने तक भूना। पिसे हुए सभी मसाले भी भून लिए। उसके बाद कटे हुए बैंगन डाले और नमक डालकर अच्छी प्रकार से मिलाया और ढक दिया। थोड़ी देर में छोटे-छोटे टमाटर भी काटकर डाल दिए और करछी से चलाकर फिर ढक दिया। 5 मिनट में सब्जी तैयार हो जाती है।

कब-कब खायी जाती है: हर मौसम में खाते हैं।

स्वाद: बहुत स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: बादी होती है। इसके बीजों से पथरी होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में भी बैंगन की सब्जी प्रायः हर घर में बनाई जाती है।

बैंगन का भर्ता (भट्टक भर्त)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): गोल बैंगन-1 किलो, टमाटर-3, लहसुन- 6 से 7 कली, प्याज-2, तेल- 2 बड़े चम्मच, जीरा-1 चम्मच। अन्दाजन हल्दी और धनिया तथा स्वादानुसार नमक और मिर्च।

बनाने की विधि: सर्वप्रथम बैंगन को साबुत गरम राख या कोयले में भून लिया। भुन जाने पर उसे छील लेते हैं। उसके बाद कड़ाही में तेल गरमकर उसमें जीरा और प्याज भूनते हैं। फिर टमाटर व मसाले भूनते हैं और फिर छिले हुए बैंगनों को मसलकर मिलाते हैं साथ ही नमक भी डाल देते हैं। करछी से चलाते हुए पकने देते हैं। 2 से 3 मिनट में भर्ता तैयार हो जाता है।



कब—कब खाया जाता है: हर मौसम में खाते हैं

स्वाद: बहुत स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: कुछ नहीं, बादी होता है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में भी स्वाद से खाया जाता है।

शिमला मिर्च की सब्जी (सगी खुसाड़ी साग)

स्थानीय नाम: सगी खुसाड़ी

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): शिमला मिर्च—500 ग्राम, आलू—150 ग्राम, प्याज—3, तेल—50 ग्राम, 6 से 7 कली लहसुन। अन्दाज से हल्दी और धनिया तथा स्वादानुसार नमक और मिर्च।

बनाने की विधि: शिमला मिर्च धोकर काट लीं। आलू भी छीलकर और धोकर काट लिए। उसके बाद कड़ाही में तेल गरम किया और उसमें भूरा होने तक प्याज को काटकर भूना। जब प्याज भुन जाए तब उसमें सभी मसाले भी पीस कर भून लिए। फिर उसमें कटी हुई शिमला मिर्च व आलू डालकर अच्छी तरह से मिलाए। नमक डाला और चलाकर ढक दिया। धीमी आँच में 5—10 मिनट तक पकने दिया। कुछ लोग इसमें मूली और टमाटर भी डालते हैं।

कब—कब खायी जाती है: पहाड़ों में गर्मियों व बरसात में खाते हैं। आजकल तो हर मौसम में शिमला मिर्च उपलब्ध हैं।

स्वाद: यह सब्जी बहुत स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: कुछ नहीं, बादी होती है। इसके बीजों से पथरी होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में भी बड़े शौक से खायी जाती है।

हरी मिर्च की सब्जी (खुसाड़ी साग)

स्थानीय नाम: खुसाड़ी

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): हरी मिर्च—100 ग्राम, तेल—100 ग्राम, अन्दाज से हल्दी और धनिया तथा चुटकीभर हींग और स्वादानुसार नमक।

बनाने की विधि: हरी मिर्च को धोकर बीच से लंबा काट लेते हैं। सभी मसालों को पीसकर उनमें तेल मिलाते हैं। फिर तेल मिले मसालों के इस मिश्रण को कटी हुई मिर्चों में भरकर तेल में तल लेते हैं।

कब—कब खायी जाती है: गर्मियों व बरसात में खाते हैं।

स्वाद: तीखी स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: उदर व आँखों के लिए अच्छी है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में बहुत कम उपयोग करते हैं।

भिण्डी की सब्जी (भिण्डी साग)

स्थानीय नाम: भिण्डी

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): भिण्डी—750 ग्राम, तेल—100 ग्राम, 5 से 6 प्याज, अन्दाज से हल्दी और धनिया तथा स्वादानुसार नमक और मिर्च।

बनाने की विधि: भिण्डी धोकर तथा पोंछकर गोल या लंबी काट लीं। उसके बाद कड़ाही में तेल गरम किया और प्याज काटकर उसे भूरा होने तक भून लिया। फिर मसाला भूनकर उसमें भिण्डी डालीं और नमक डालकर मिलाया। धीमी आँच पर 6 से 7 मिनट ढककर पकाया।

कब—कब खायी जाती है: गर्मियों व बरसात में खाते हैं।



स्वाद: बहुत स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

वर्तमान स्थिति: सर्वप्रिय सब्जी है। वर्तमान में भी सभी बड़े स्वाद से खाते हैं।

टमाटर की सब्जी (टमाटर साग)

स्थानीय नाम: टमाटर

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): टमाटर—500 ग्राम, 3–4 प्याज, तेल—50 ग्राम, जीरा—एक चम्मच, अन्दाज से हल्दी और धनिया तथा स्वादानुसार नमक और मिर्च।

बनाने की विधि: टमाटर उबालते हैं अथवा छोटे छोटे काटते हैं। प्याज भी काट लिया। कड़ाही में तेल गरम किया। उसमें जीरे का छौंक लगाकर प्याज को भूरा होने तक भूना। फिर उबले अथवा कटे टमाटर उसमें डालकर पीसे हुए मसाले भी उसमें मिलाए। स्वादानुसार नमक मिलाया और दो तीन मिनट तक ढककर पकाया। कुछ लोग मीठा भी डालते हैं।

कब—कब खायी जाती है: हर मौसम में खाते हैं।

स्वाद: बहुत स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: कुछ नहीं। पथरी के रोग में नुकसानदायक होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में बहुत से परिवारों में यह सब्जी बनाई जाती है।

जंगली आलू की सब्जी (जंगली आलू साग)

(झाड़ी में एक बेल होती है। उसकी जड़ में गेठी की तरह यह आलू निकलता है)

स्थानीय नाम: जंगली आलू

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के

लिए): जंगली आलू—300 ग्राम, नीबू—1, प्याज—2, टमाटर—2 और अंदाज से हल्दी, नमक, मिर्च और तेल आदि।

बनाने की विधि: जंगली आलू को उबालकर छीलते हैं और छोटे-छोटे टुकड़े कर लेते हैं। कड़ाही में तेल गरम करके उसमें प्याज को काट कर भूनते हैं और उसी में मसाले भी भूनते हैं। फिर टमाटर व आलू डालकर पुनः भूनते हैं। आवश्यकतानुसार पानी डालकर 10 मिनट तक उबालते हैं। स्वादिष्ट सब्जी बनकर तैयार है।

कब—कब खायी जाती है: इसको अक्टूबर से मार्च तक खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: ज्ञान नहीं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में नहीं बनाते।

तरुण की सब्जी (तरुण साग)

स्थानीय नाम: तरुण

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): तरुड़—600 ग्राम, लहसुन—1 गाँठ, दो बड़े चम्मच तेल, टमाटर—2, प्याज—2 और स्वादानुसार नमक, मिर्च और हल्दी।

बनाने की विधि: तरुणों को उबालकर और छीलकर काट लिया। फिर कड़ाही में तेल गरम किया और प्याज काटकर भूरा होने तक भून लिया। फिर मसाला भूना और उसी में टमाटर भी काटकर भूनने के बाद उसमें तरुड़ भूना। फिर इसमें भाँग पीसकर और छानकर मिलाई। यदि रस वाला बनाना है तो पानी डाला नहीं तो गुटके बनाते हैं जो दही के साथ खाए जाते हैं। इसे अधिक पकाया जाता है। कम पकने से कच्चा रह जाता है।

कब—कब खायी जाती है: सर्दियों में खाते



हैं। यह फलाहार के काम आती है। फलाहार में लहसुन, टमाटर और प्याज नहीं डालते।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: इसकी तासीर ठंडी होती है। बीमार व्यक्ति को नहीं देते हैं।

वर्तमान स्थिति: आजकल भी बनाते हैं।

लिंगुण की सब्जी (ल्यूण साग)

स्थानीय नाम: ल्यूण

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): लिंगुण—2 से 3 गड़्डी, प्याज—2, लहसुन—1 गाँठ, दही—250 ग्राम, तेल—एक बड़ा चम्मच, गरम मसाला—आधा चम्मच, अंदाजन राई, हल्दी और धनिया तथा स्वादानुसार नमक, मिर्च और दही।

बनाने की विधि: लिंगुणा तोड़कर उसके रेशे निकालकर काट लिया। फिर गरम पानी में धोकर उबाल लिया। कड़ाही में तेल गरम करके प्याज को भूरा होने तक भूना तथा उसमें सभी मसाले भी पीसकर भून लिए। उसके बाद लिंगुणा भी डालकर भूना और ढककर पकने दिया। 2 से 3 मिनट में सब्जी तैयार हो जाती है। यह सूखी बनती है। पकने के बाद दही डालते हैं।

कुछ लोग इसे उबालते नहीं हैं। लिंगुण को साफ कर धूप में रखकर बारीक काटते हैं। कड़ाही में तेल गरमकर प्याज भूनते हैं। फिर सभी मसाले भूनकर लिंगुण भी भूनकर ढक देते हैं। आधे घंटे में सब्जी तैयार हो जाती है।

कब—कब खायी जाती है: लिंगुण बरसात के मौसम में ही होता है, अतः इसे इन्हीं दिनों में ही खाते हैं। यह सब्जी रोटी के साथ खायी जाती है। बीमार व्यक्तियों को नहीं देते।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: तासीर ठंडी होती है। पेट की गर्मी को दूर करती है। बादी होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी इसे खाते हैं।

खोद की सब्जी (खोद साग)

स्थानीय नाम: खोद

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): खोद की छोटी फलियाँ— 500 ग्राम, 1 बड़ा टमाटर, तेल—एक बड़ा चम्मच, प्याज—1, लहसुन—1 गाँठ और अन्दाज से गरम मसाला, हल्दी और धनिया तथा स्वादानुसार नमक और मिर्च।

बनाने की विधि: खोद की छोटी फलियों को धोकर उबाल लिया। कड़ाही में तेल गरम कर सभी मसाले भून लिए। फिर उसमें खोद की उबली फलियाँ डालीं और नमक डालकर ढककर पकने दिया। 10 मिनट में सब्जी तैयार हो जाती है। सूखी सब्जी बनती है। रोटी से खायी जाती है।

कब—कब खायी जाती है: मई—जून में खाते हैं।

स्वाद: अच्छा होता है।

औषधीय गुण: आँखों के लिए अच्छी मानी जाती है। उच्च रक्तचाप के लिए फायदेमन्द है। आयुर्वेद में विशेष महत्व है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में प्रचलन में नहीं है।

गन्यू (मडच्यू) की सब्जी (गन्यू साग)

स्थानीय नाम: गन्यू

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): गन्यू—500 ग्राम, तेल—एक बड़ा चम्मच,



प्याज-1, लहसुन-1 गाँठ, 1 बड़ा टमाटर और अन्दाज से गरम मसाला, हल्दी और धनिया तथा स्वादानुसार नमक और मिर्च।

बनाने की विधि: गन्धू को साफ करके अच्छी तरह धो लिया और छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लिया। कड़ाही में तेल गरमकर उसमें भूरा होने तक प्याज भूना और फिर सभी मसाले पीसकर उसमें भून लिए। फिर उसमें गन्धू डालकर भूने और नमक डालकर ढककर पकने दिया। 10 मिनट में सब्जी तैयार हो जाती है। लटपटी सब्जी बनती है।

कब-कब खायी जाती है: गर्मियों व बरसात में खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: यह मशरूम की तरह पौष्टिक होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में नहीं बनायी जाती।

बनाड की सब्जी (बनाड साग) (बनाड जंगल व आबादी क्षेत्र में होता है)

स्थानीय नाम: बनाड

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): बनाड की मुलायम फलियाँ- 350 ग्राम, आलू-250 ग्राम, प्याज-1, 5-6 कली लहसुन, तेल या घी-एक बड़ा चम्मच तथा स्वादानुसार नमक, मिर्च, हल्दी और धनिया।

बनाने की विधि: बनाड की मुलायम फलियों को धोकर बारीक काट लिया। इसमें आलू काट कर मिलाया। मसाले पीस कर तैयार कर लिए। कड़ाही में तेल डालकर प्याज को भूरा हाने तक भूना। फिर उसमें पिसे हुए मसाले मिलाकर भूने और काटी हुई फलियों को डालकर करछी से चलाते हुए भून लिया। नमक डालकर मिलाया

और पानी के छींटे डालकर ढक कर पकने दिया। इसको पकाने में आधा घंटा लगता है।

कब-कब खायी जाती है: भादों और असोज में खाते हैं।

स्वाद: अच्छा होता है।

औषधीय गुण: लोह-तत्व की मात्रा अधिक होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में बहुत कम बनाया जाता है।

क्वैराल की फलियों की सब्जी (क्वैराव साग)

स्थानीय नाम: क्वैराल

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): क्वैराल की फलियाँ- 350 ग्राम, तेल-एक बड़ा चम्मच, प्याज-1, 6-7 कली लहसुन, अन्दाज से गरम मसाला, हल्दी और धनिया तथा स्वादानुसार नमक और मिर्च।

बनाने की विधि: क्वैराल की फलियों को धोकर उनको बीच से काटा और कड़ाही में उबालकर निथार लिया। फिर तेल गरम कर प्याज को भूरा होने तक भूना साथ ही सभी मसाले भी पीसकर भून लिए। फिर उसमें उबाली हुई क्वैराल की फलियों को डालकर नमक डाला और करछी से अच्छी तरह मिला लिया। 3-4 मिनट ढककर पकनक दिया। स्वादिष्ट सब्जी तैयार है। इसकी खुश्क सब्जी बनती है।

कब-कब खायी जाती है: बरसात में खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: कुछ नहीं है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में प्रचलन में नहीं है।



क्वैराल के फूलों की सब्जी (क्वैराव फूल साग)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): क्वैराल के बिना खिले फूल—500 ग्राम, आलू—250 ग्राम, 5–6 कली लहसुन, तेल—दो बड़े चम्मच और स्वादानुसार नमक, मिर्च, हल्दी व धनिया।

बनाने की विधि: क्वैराल के बिना खिले फूलों को धोया और उनको बीच से काटकर दो टुकड़े कर लिए। कड़ाही में तेल गरम किया और सभी मसाले भून लिए। फिर इसमें क्वैराल के फूलों डालकर अच्छी तरह से मिला दिया। इसके बाद नमक डाला और ढककर धीमी आँच पर पकने दिया। इसकी शुष्क सब्जी बनती है।

कब—कब खायी जाती है: मार्च, अप्रैल में खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: तासीर गरम होती है। पाचन शक्ति बढ़ाती है। लीवर के लिए हितकारी है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में बहुत कम बनायी जाती है।

तिमिल की सब्जी (तिमिल साग)

स्थानीय नाम: तिमिल

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): छोटे मुलायम तिमिल—500 ग्राम, तेल—दो बड़े चम्मच, दही—500 ग्राम, टमाटर—2, प्याज—2, 5–6 कली लहसुन तथा स्वादानुसार नमक, मिर्च, हल्दी और धनिया।

बनाने की विधि: छोटे मुलायम तिमिल को उबाल लिया। उबालते समय राख डाल दी इससे उसके बाहर के छिलके निकल जाते हैं। सभी मसाले पीस लिए। लोहे की कड़ाही में तेल गरम कर भूरा होने तक प्याज भूना। उसमें मसालों के

साथ टमाटर काटकर भी डाला और भुन जाने पर उसमें दही मिलाया। फिर उसमें तिमिल डाले और भूनकर ढक दिया। पानी नहीं डालते शुष्क सब्जी बनती है। ये 15 मिनट में तैयार हो जाती है।

कब—कब खायी जाती है: अप्रैल, मई में खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: पेट के लिए अच्छी होती है। मनुष्य को पथ्य के रूप में देते हैं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में बहुत कम बनायी जाती है।

पिरुच्यू की सब्जी (पिरुच्यू साग)

(यह बरसात के मौसम में जंगल में पिरुल की घास के नीचे होता है।)

स्थानीय नाम: पिरुच्यू

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): पिरुच्यू—500 ग्राम, लहसुन—1 गाँठ, प्याज—1, तेल—100 ग्राम, अंदाजन हल्दी और धनिया तथा स्वादानुसार नमक और मिर्च।

बनाने की विधि: पिरुच्यू को छीलकर धो लिया। कड़ाही में तेल डालकर भूरा होने तक प्याज भूना और मसाले भी पीसकर भून लिए। फिर पिरुच्यू भी भूना और थोड़ा पानी डाल कर पकाया। यह सब्जी 2 से 3 मिनट में पक जाती है।

कब—कब खायी जाती है: बरसात में खायी जाती है।

स्वाद: मीट की तरह स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: बादी होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में भी खाते हैं।



क्योला की सब्जी (क्योलक साग)

(इसका पेड़ होता है और उसकी जड़ में अदरक की तरह के फल लगते हैं)

स्थानीय नाम: क्योला

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): क्योला—500 ग्राम, तेल—एक बड़ा चम्मच, प्याज—2, 5—6 कली लहसुन तथा स्वादानुसार नमक, मिर्च, हल्दी और धनिया।

बनाने की विधि: अदरक की तरह के फलों को धोकर सिल में आलू की तरह कूट लिया। फिर प्याज काटी और मसाले पीसकर तैयार कर लिए। फिर कड़ाही में तेल गरम किया और प्याज भूनकर सभी मसालों को भूना और फिर उसमें कूटा हुआ क्योला भी भूना। भूनने के बाद नमक मिलाकर पानी डालकर ढक कर पकने दिया। 10—15 मिनट में सब्जी पककर तैयार हो जाती है। यह रसेदार भी बनती है और सूखी भी।

कब—कब खायी जाती है: जाड़ों में नवम्बर से मार्च तक खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: उदर संबंधी रोगों को दूर करती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में बहुत कम बनाई जाती है।

घजीर की सब्जी (घजीर साग)

(इसकी बेल होती है जिसकी जड़ में तरुड़ की तरह घजीर होता है)

स्थानीय नाम: घजीर

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): घजीर—500 ग्राम, गरम मसाला—आधा



चम्मच, तेल—1 बड़ा चम्मच, 5—6 कली लहसुन, प्याज—1, भाँग—50 ग्राम और स्वादानुसार हल्दी, धनिया, जीरा, नमक और मिर्च।

बनाने की विधि: घजीर को उबाल लिया। सभी मसाले पीस लिए। कड़ाही में तेल गरम किया और उसमें प्याज को काटकर भूरा होने तक भूना। फिर सभी मसाले भी डालकर भून लिए। भुने मसालों में उबला घजीर डालकर भून लिया। नमक डालकर मिलाया और ढककर पकने दिया। भाँग में पानी मिलाकर पीसा और छानकर उसका दूध जैसा पानी पके घजीर में मिलाया और आधे घंटे तक फिर पकाया। स्वादिष्ट सब्जी तैयार है। इसे रोटी से खाया जाता है। यह तरुड़ की प्रजाति है। इसमें रेशे होते हैं।

कब—कब खायी जाती है: शरद ऋतु में नवम्बर से मार्च तक खाते हैं।

स्वाद: खाने में स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: घजीर रेशेदार होता है। अतः पेट के लिए अच्छा होता है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में प्रचलन में नहीं है।



सेमल की सब्जी (सिमऊ साग)

(जब फूल खत्म हो जाता है तब इसमें भिन्डी की तरह फलियाँ निकलती हैं)

स्थानीय नाम: सिमऊ

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): सेमल की मुलायम फलियाँ—300 ग्राम, तेल—दो बड़े चम्मच, 5—6 कली लहसुन, प्याज—2, गरम मसाला—आधा चम्मच और स्वादानुसार नमक, मिर्च, हल्दी, धनिया और जीरा।

बनाने की विधि: फलियों को तोड़कर धोया और भिन्डी की तरह काट लिया। सभी मसाले पीस लिए। कड़ाही में तेल गरम किया और उसमें प्याज को काटकर भूरा होने तक भूना। फिर सभी मसाले भी डालकर भून लिए। भुने मसालों में सेमल की फलियाँ डालीं और थोड़ा भूनकर नमक मिलाया और बिना पानी डाले ढककर पकने दिया। 10 मिनट में सब्जी तैयार हो जाती है। रोटी से खायी जाती है।

कब—कब खायी जाती है: अप्रैल, मई में खाते हैं।

स्वाद: खाने में स्वादिष्ट होती है

औषधीय गुण: जिन्हें धात की शिकायत होती है उनके लिए फायदेमन्द होती है। तासीर ठंडी होती है। रोगी व्यक्ति के लिए ठीक नहीं है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में बहुत कम अर्थात् नहीं के बराबर बनायी जाती है।

विशेष: सेमल के फूल की परंखुड़ियों की भी सब्जी बनती है। तरीका उपर्युक्त ही है। इसकी

परंखुड़ियों को सुखाकर भी बाद में सब्जी बनाने के लिए रखा जाता है।

सकीन की सब्जी (सकीन साग)

स्थानीय नाम: सकीन

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): सकीन के फूल—400 ग्राम, तेल—2 बड़े चम्मच, 7—8 कली लहसुन, प्याज—1, गरम मसाला—आधा चम्मच और स्वादानुसार नमक, मिर्च, हल्दी, धनिया और जीरा।

बनाने की विधि: खिलने से पहले ही सकीन के फूल तोड़ लिए। उन्हें साफ करके उबाला और निधार लिया। सभी मसाले पीस लिए। कड़ाही में तेल गरम किया और उसमें जीरा डालकर प्याज को काटकर भूरा होने तक भूना। फिर सभी मसाले भी डालकर भून लिए। भूने हुए मसालों में उबाला हुआ सकीन डालकर भूना। स्वादानुसार नमक डालकर ढक्कन लगाकर पकने दिया। 10 मिनट में सब्जी पककर तैयार हो जाती है।

सकीन की सब्जी बनाने की दूसरी विधि में सकीन को उबालते हैं और फिर निचोड़कर पीस लेते हैं। इसमें पीसकर राई मिलाकर नमक डालते हैं। इसकी तासीर मध्यम होती है।

कब—कब खायी जाती है: मार्च—अप्रैल में खाते हैं।

स्वाद: खाने में स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: इसमें लोह—तत्व की मात्रा अधिक होती है। उदर संबंधी रोगों के लिए फायदेमन्द है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय बहुत कम अर्थात् नहीं के बराबर बनाया जाता है।







हरी सब्जियाँ

स्थानीय नाम: मेथी

मेथी की सब्जी (साग)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): मेथी—5 से 6 गड़्डी, आलू—4 या 5, प्याज—1, तेल—2 बड़े चम्मच और स्वादानुसार नमक, लाल मिर्च और हल्दी।

बनाने की विधि: मेथी के मुलायम पत्ते तोड़कर साफ किए और धोकर काट लिए। आलू छीलकर धोये और उन्हें भी काट लिया। लोहे की कड़ाही में तेल गरम कर उसमें प्याज काटकर भूनी और फिर लाल मिर्च चूरकर डालीं। इसके बाद हल्दी डाली और फिर आलू व कटी हुई मेथी डालकर और कुछ देर करछी से चलाते हैं। फिर आवश्यकतानुसार नमक डालते हैं और धीमी आँच में पकने देते हैं। 10–15 मिनट में सब्जी तैयार हो जाती है। यह सूखी सब्जी बनाई जाती है।

मेथी को गड्ढरी के साथ भी बनाते हैं। नाश्ते में इसके पराठे भी बनाये जाते हैं।

कब-कब खायी जाती है: सर्दियों में खायी जाती है। इसको सुखाकर भी रख सकते हैं। सूखी मेथी वर्ष में कभी भी खाई जा सकती है।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: मेथी की सब्जी बहुत ही फायदेमन्द होती है। बीमार आदमी भी खा सकता है। यह सब्जी गर्म होती है। सर्दी-जुकाम में भी फायदेमन्द होती है। गर्भवती महिलाओं को भी देते हैं। वात रोग के लिए भी अच्छी होती है। इसके दानों की भी सब्जी बनती है। मेथी की खिचड़ी भी बनाते हैं। इसके बीजों को भूनकर पीसकर चाय का पाउडर भी बनाया जाता है।

वर्तमान स्थिति: आजकल भी बनायी जाती है।



पालक की सब्जी (पालक साग)

स्थानीय नाम: पालक

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): पालक—5 से 6 गड़्डी, तेल—दो बड़े चम्मच, जीरा—आधा चम्मच, चुटकीभर हींग और स्वादानुसार नमक, मिर्च और थोड़ा गेहूँ अथवा चावल का आटा।

बनाने की विधि: यह सब्जी दो प्रकार से बनाई जाती है। प्रथम विधि में पालक को धोकर काट लिया। कड़ाही में तेल गरम कर उसमें मिर्च चूरकर डालीं और हींग का छौंका लगाया। उसके बाद कटा हुआ पालक डाला और नमक डालकर मिलाया तथा ढककर पकने दिया। जब सब्जी में पानी सूख जाए तो सब्जी तैयार हो जाती है।

दूसरी विधि में पालक को धोकर हाथ से तोड़ लेते हैं और फिर उसे पत्तीले में उबालते हैं। कड़ाही में तेल गर्म करते हैं और हींग—जीरे तथा लहसुन का छौंका लगाकर उबाला हुआ पालक डालकर नमक मिलाते हैं तथा ढककर पकने देते हैं। पक जाने पर उसमें गेहूँ या चावल के आटे का विस्वार देकर घोटते हैं। थोड़ी देर घोटने के बाद सब्जी तैयार हो जाती है। इसे चावल के साथ खाते हैं।

कब—कब खायी जाती है: क्योंकि पालक सर्दियों में ही होता है अतः सर्दियों में रोटी और चावल दोनों के ही साथ खाते हैं।

स्वाद: पालक की सब्जी स्वादिष्ट व पौष्टिक होती है।

औषधीय गुण: पालक में काफी मात्रा में लोह तत्व पाया जाता है। यह पथरी के रोग में नुकसानदायक है। प्रसव के बाद प्रसूता को भी नहीं देते हैं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी इसे बहुतायत में बड़े ही शौक से खाया जाता है।

पालक का कापा (पालक काप)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): पालक—4 से 5 गड़्डी, जीरा—आधा चम्मच, लहसुन—1 गाँठ, तेल—2 बड़े चम्मच और स्वादानुसार नमक, मिर्च और हल्दी तथा थोड़ा चावल का आटा।

बनाने की विधि: मुलायम पालक को तोड़कर उसे साफ करते हैं और धोकर मोटा—मोटा काट लेते हैं। फिर लोहे की कड़ाही में उबालकर उसे सिलबट्टे पर पीस लेते हैं। कड़ाही में तेल गरम कर उसमें जीरे का छौंका लगाते हैं। फिर लहसुन भी भूनते हैं और हल्दी डालकर पिसी हुई पालक भी भून लेते हैं। फिर थोड़े से चावल के आटे का विस्वार देकर आवश्यकतानुसार नमक और पानी डालते हैं और ढक्कन लगाकर धीमी आँच में पकने देते हैं। 2 से 3 उबाल आने पर स्वादिष्ट कापा तैयार हो जाता है। चावल के साथ खाते हैं।

कब—कब खाया जाता है : अधिकतर जाड़ों में नवम्बर से अप्रैल तक खाया जाता है। चावल व रोटी दोनों के साथ खाते हैं। जल्दी बन जाता है।

स्वाद: स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: पौष्टिक आहार है। आयरन (लोह तत्व) की मात्रा अधिक होती है। पेट साफ करता है। जल्दी पकता है। स्वास्थ्य और आँखों के लिए लाभप्रद है।

वर्तमान स्थिति: आजकल भी बनाया जाता है।





उगल की सब्जी (साग उगव)

स्थानीय नाम: उगव

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): उगल—5 गड़्डी, तेल—दो बड़े चम्मच, साबुत धनिया तथा स्वादानुसार नमक और मिर्च।

बनाने की विधि: उगल तोड़कर धो लेते हैं और काटकर थोड़ी देर धूप में सुखाते हैं। उसके बाद कड़ाही में तेल गरम कर उसमें साबुत धनिया व मिर्च चूर कर डालते हैं। उनके भुनने पर उसमें कटी हुई उगल डालते हैं। स्वादानुसार नमक डालते हैं और करछी से चलाकर ढक देते हैं। 5 मिनट में सब्जी तैयार हो जाती है। कुछ लोग साबुत धनिये की जगह प्याज से छौंकते हैं।

कब—कब खायी जाती है: गर्मियों के मौसम में रोटियों के साथ खाते हैं। इसके बीज का आटा फलाहार के काम आता है। जिसे कूटू का आटा कहते हैं।

स्वाद: बहुत स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: पेट के लिए अच्छा होती है। यह विटामिन से भरपूर होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी इसे चाव से बनाते हैं।

लाई की सब्जी (साग)

स्थानीय नाम: राई

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): लाई के पत्ते—2 या 3 गड़्डी, तेल—50 ग्राम, 4—5 सूखी लाल मिर्च और स्वादानुसार नमक।

बनाने की विधि: लाई के पत्तों को धोकर महीन काटते हैं। फिर कड़ाही में तेल गर्म करते हैं और उसमें लाल मिर्च चूरकर कटी हुई लाई डालते हैं। स्वादानुसार नमक डालकर ढककर पकाते हैं। 5 से 8 मिनट में सब्जी तैयार हो जाती है। यह सब्जी सूखी बनाई जाती है अतः इसका पानी सुखा लेते हैं। चावल के साथ खाने के लिए चावल के आटे का विस्वार डालकर कापा बनाते हैं। जल्दी बन जाता है।



इसे पकाने की एक दूसरी विधि में लाई (राई) को धोकर और काटकर उबालते हैं और उसका पानी निचोड़ देते हैं। उसके बाद कड़ाही में तेल गर्म कर उसमें लाल मिर्च चूर कर उबाली लाई (राई) छौंकते हैं और स्वादानुसार नमक डालते हैं।

कब—कब खायी जाती है: अधिकतर जाड़ों में अक्टूबर से फरवरी तक खायी जाती है। चावल व रोटी दोनों के साथ खाते हैं। जाड़ो में इसे सुखाकर रख लेते हैं जिसे गर्मियों में खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: लोह तत्व पाया जाता है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में भी इसे बनाते हैं।

मूली के पत्तों की सब्जी (साग मूल)

स्थानीय नाम:

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): मूली के पत्ते—500 ग्राम, तेल—100 ग्राम, 3—4 लाल मिर्च, चुटकीभर हल्दी, साबुत धनिया—एक चम्मच तथा स्वादानुसार नमक।

बनाने की विधि: मूली के पत्तों को धोकर महीन काटते हैं। उसके बाद कड़ाही में तेल गरम कर उसमें धनिया भूनकर लाल मिर्च चूर दीं। फिर मूली के कटे पत्ते डाले और अच्छी तरह मिलाकर नमक और हल्दी डालकर, चलाकर ढक दिया। 3 से 4 मिनट में सब्जी तैयार हो जाती है। सूखी सब्जी बनाते हैं। रोटी के साथ खायी जाती है।

कब—कब खायी जाती है: बारहों मास खायी जाती है। मूली की जड़ के परांठे नाश्ते में खाते हैं तथा सब्जी रोटी के साथ। इसकी बड़ी भी बनायी जाती है।

स्वाद: बहुत स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: पीलिया में बहुत लाभकारी होती है। पेट साफ करती है। सुपाच्य है। पीलिया के रोगी को सब्जी बिना छौंके देते हैं या कच्ची पत्तियाँ चबाने को देते हैं। गर्भवती महिलाओं को भी देते हैं। मूली की जड़ की सब्जी भी पीलिया में लाभप्रद है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में भी इसे काफी लोग बनाते हैं।

बथुवा की सब्जी (साग बथू)

स्थानीय नाम: बथू

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): बथुआ—1 किलो, तेल—दो बड़े चम्मच, जीरा—एक चम्मच, लहसुन—एक गाँठ तथा स्वादानुसार, नमक और मिर्च।

बनाने की विधि: बथुवा धोकर काट लिया तथा उबालकर निचोड़ लिया। कड़ाही में तेल गरम करके उसमें तीरे और लहसुन का तड़का लगाया और लाल मिर्च चूर कर डालीं। फिर उसमें निचोड़ा हुआ बथुवा भी डाल दिया। स्वादानुसार नमक डाला और करछी से अच्छी प्रकार चलाकर ढक देते हैं। 3 से 4 मिनट में सब्जी तैयार हो जाती है। यह सूखी सब्जी होती है।

बथुवा का साग बनाने के लिए पहले बथुवा को साफ करके महीन काटते हैं। फिर उसे उबालकर उसमें आटे का विस्वार देते हैं। नमक डालकर कुछ देर चलाते रहते हैं जिससे आटा तले में न लगे। फिर उसमें जीरे, लहसुन और मिर्च का छौंक लगाते हैं।

कब—कब खायी जाती है: जनवरी से मार्च तक खाते हैं। पहाड़ों में गर्मियों में भी खाया जाता है।

बथुए को उबालकर अथवा बारीक काटकर आटे में गूंदकर परांठे भी बनाए जाते हैं। बेड़ू की तरह इसका रायता भी बनाया जाता है। भात के साथ



खाने के लिए कापा बनाते हैं।

स्वाद: बहुत स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: पेट के लिए अच्छा होता है। पौष्टिक व लोह तत्व से भरपूर होता है। बथुवा की तासीर गर्म होती है। बीमार आदमी भी खा सकता है। गर्भवती महिलाओं को भी खिलाया जाता है। यह बीमार व्यक्ति के लिए अच्छी सब्जी मानी जाती है। उदर रोगों की महत्वपूर्ण औषधि है।

वर्तमान स्थिति: बथुवा की सब्जी/साग पहले भी खाते थे और अब भी बड़े स्वाद से खाते हैं।

सरसों का साग (राड़क साग)

स्थानीय नाम: राड़क

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): सरसों के पत्ते—4 गड़्डी, 3 से 4 लाल मिर्च, जीरा—आधा चम्मच, तेल—दो बड़े चम्मच, प्याज—1 और स्वादानुसार नमक, मिर्च और हल्दी।

बनाने की विधि: सरसों के पत्ते साफ किए और धोकर काट लिए। कड़ाही में तेल गरम किया उसमें जीरा, लाल मिर्च और प्याज का तड़का देकर कटे हुए सरसों के पत्ते डाल दिए। हल्दी और नमक डालकर डाढ़ू से अच्छी तरह चलाया और ढक्कन लगाकर धीमी आँच में पकने दिया। 10 मिनट में सब्जी तैयार हो जाती है। रोटी के साथ खाने के लिए सूखी सब्जी होती है। चावल के साथ खाने के लिए पानी व आटे का विस्वार डाल कर कापा (साग) बना लेते हैं।

कब—कब खायी जाती है: सर्दियों में खायी जाती है।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: यह गरम होती है। बीमार व्यक्ति भी खा सकते हैं। पौष्टिक आहार है। गर्भवती स्त्री को भी दिया जाता है।

वर्तमान स्थिति: आजकल भी बनायी जाती है।

चौलाई की सब्जी (चुवा साग)

स्थानीय नाम: चुवा

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): चौलाई के पत्ते—700 ग्राम, 3 या 4 साबुत लाल मिर्च, तेल—100 ग्राम, प्याज—1 और स्वादानुसार नमक और हल्दी।

बनाने की विधि: चौलाई को धोकर काटकर लिया। कड़ाही में तेल गरम करके उसमें प्याज भूना व लाल मिर्च चूर कर भून ली। उसमें चौलाई डाल कर नमक डाला और करछी से मिलाकर धीमी आँच पर ढककर पकने दिया। 5 मिनट में सब्जी तैयार हो जाती है। यह सब्जी सूखी बनाई जाती है, अगर पानी होता है तो उसे सुखा देते हैं। रोटी के साथ खाते हैं। इसे उबालकर भी बनाते हैं।

कब—कब खायी जाती है: गर्मियों व बरसात में खाते हैं। चुवा के पकौड़े व गुनके भी बनाए जाते हैं जो नाश्ते में खाये जाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: इसमें आयरन होता है। रेशेदार होने के कारण पेट साफ करती है। उदर रोग व आँतों के लिए उपयोगी है।

वर्तमान स्थिति: इसकी सब्जी वर्तमान में भी खूब बनाते हैं।



बेड़ू की सब्जी (बेड़ू साग)

स्थानीय नाम: बेड़ू

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): बेड़ू—500 ग्राम, प्याज—1 या 2, लहसुन—1 गाँठ, तेल—एक बड़ा चम्मच, चुटकीभर हींग आवश्यकतानुसार हल्दी और धनिया तथा स्वादानुसार नमक, मिर्च, अजवाइन और गरम मसाला।

बनाने की विधि: मुलायम बेड़ू धोकर पत्तीले में उबाल लिए। कड़ाही में तेल गरम कर उसमें प्याज को भूरा होने तक भूना और फिर उसमें सभी मसाले डालकर भून लिए। भूने मसालों में उबले हुए बेड़ू डालकर भून लिए। फिर नमक डाला और करछी से चलाकर मिलाया और थोड़ी देर ढककर पकने दिया। इसकी सब्जी रसेदार नहीं बनती सूखी बनाई जाती है।

कुछ लोग बेड़ू को उबालकर निचोड़ लेते हैं और उसमें अच्छी तरह से नमक, मिर्च और हल्दी मिलाते हैं। फिर कड़ाही में तेल गरम कर प्याज भूनते हैं और उसमें उबाले हुए बेड़ू डालकर भूनते हैं। एक मिनट में सूखी सब्जी तैयार हो जाती है।

कब—कब खायी जाती है: हर मौसम में रोटी के साथ खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: गरम होती है। पेट के लिए अच्छी मानी जाती है। इसे खाने से पथरी नहीं होती।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में बहुत कम लोग खाते हैं।

बिच्छू की सब्जी (सिसूण साग)

स्थानीय नाम: सिसूण

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): बिच्छू के पत्ते—500 ग्राम, प्याज—1, लहसुन—1 गाँठ, तेल—एक बड़ा चम्मच, आवश्यकतानुसार गरम मसाला, हल्दी और धनिया तथा स्वादानुसार नमक और मिर्च।

बनाने की विधि: बिच्छू के कोमल कल्ले चिमटे से तोड़ लिए। कड़ाही में पानी उबालने रखा। धुँए वाली एक जलती लकड़ी ली और उसके ऊपर बिच्छू के कोमल कल्ले डाले तथा उनको खूब झाड़ लिया जिससे कीड़े—मकोड़े निकल जाएं। फिर बिच्छू के कल्लों को उबलते पानी में डाला और गलने तक पलटाते रहे। गल जाने पर ठंडा होने देते हैं और फिर निचोड़कर सिलबट्टे में पीस लेते हैं। इसके उपरांत कड़ाही में तेल डालकर प्याज और लहसुन भूनते हैं तथा सभी मसाले डालकर उबला बिच्छू घोंकते हैं। नमक डालकर अच्छी तरह मिलाते हैं। रोटी के साथ खाने के लिए सूखी तथा चावल के साथ खाने के लिए रस वाली सब्जी बनाते हैं।

कब—कब खायी जाती है: इसे जाड़ो में खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: यह सब्जी गरम होती है और बाय—बात, खाँसी व गैस के लिए फायदेमन्द होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी बनाई तो जाती है, किंतु कम लोग ही बनाते हैं।

सौजव की सब्जी (सौजव साग)

स्थानीय नाम: सौजव

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): सौजव के कल्ले—500 ग्राम, तेल—दो बड़े चम्मच, 7—8 कली लहसुन, जीरा—आधा चम्मच और आवश्यकतानुसार हल्दी व धनिया तथा



स्वादानुसार नमक और मिर्च।

बनाने की विधि: सौजव के कल्ले लेकर धोए तथा थोड़ी देर धूप में सुखाए। उसके बाद उन्हें उबाला और निचोड़ लिया। कड़ाही में तेल डालकर जीरे और लहसुन का तड़का देकर सूखी लाल मिर्च चूर दीं। फिर निचोड़े हुए सौजव को डालकर थोड़ी देर भूना और नमक मिलाकर ढक दिया। 10 मिनट में सब्जी पक जाती है। सूखी सब्जी बनाने के लिए पानी सुखाना पड़ता है।

कब-कब खायी जाती है: अप्रैल से जून तक खाते हैं।

स्वाद: खाने में स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: कुछ नहीं इसकी तासीर ठंडी होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में विलुप्त हो गई है।

गजिया की सब्जी (गज्योक साग) — यह नदियों के किनारे होता है। इसको पकाने की विधि भी उपर्युक्त समान ही है।

कैरू की सब्जी (कैरूक साग)

स्थानीय नाम: कैरू

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): काँटे वाले कैरू—600 ग्राम, तेल—दो बड़े चम्मच, टमाटर—1, प्याज—1, गरम मसाला—आधा चम्मच और स्वादानुसार नमक, मिर्च, हल्दी और धनिया।

बनाने की विधि: कैरू की सब्जी दो विधियों से बनाई जाती है। प्रथम विधि में कैरू के नये-नये कल्ले तोड़कर उन्हें धो लेते हैं और महीन-महीन काटते हैं। सब मसालों को पीसकर भूनते हैं और फिर काटे हुए कैरू भी भून लेते हैं। भूनने के बाद उनमें नमक व पानी मिलाकर ढककर पकने देते हैं। आधे घंटे में सब्जी पक कर तैयार हो जाती है।

दूसरी विधि में कैरू को सगड़ की गरम राख में 15 मिनट तक रखते हैं। फिर निकालकर धो लेते हैं और सिलबट्टे पर महीन पीस लेते हैं। मसाला पीसकर तैयार करते हैं। फिर कड़ाही में तेल डालकर पीसा हुआ मसाला भूनकर उसमें पीसा हुआ कैरू भी भूनते हैं। फिर पानी डालते हैं और नमक डालकर ढककर उबलने देते हैं। 5 मिनट में सब्जी पककर तैयार हो जाती है। इसे चावल और रोटी के साथ खाते हैं।

कब-कब खायी जाती है: फागुन और चैत्र मास में खाते हैं।

स्वाद: अच्छा होता है।

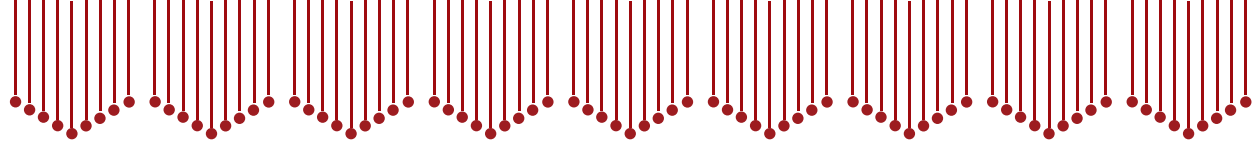
औषधीय गुण: लीवर के लिए उपयोगी है। साँस की बीमारी के लिए फायदेमन्द है। सभी लोग इसको खा सकते हैं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में बहुत कम बनायी जाती है। यह एक औषधीय पौधा है। क्योंकि इसकी जड़ महंगी बिकती है अतः लोगों ने इसका विक्रय आरंभ कर दिया है।









अन्य पारंपरिक
व्यंजन





चटनी (खटे)

भाँग की चटनी, भंगीरे की चटनी, अलसी की चटनी, भट्ट की चटनी, कद्दू के बीज की चटनी, कद्दू की चटनी, पीले कद्दू की चटनी, मैथी की चटनी, दाड़िम की चटनी, टमाटर की चटनी,, चुआरू की चटनी, लहसुन की चटनी, प्याज के पत्तों की चटनी, आलूबुखारा की चटनी, भिलमाडु की चटनी, रैस की चटनी, तिल की चटनी, बिच्छू की चटनी, किलमोड़े की चटनी, कुट्टी किलमोड़ी की चटनी, काफल की चटनी, दाखिमी की चटनी, बेडू की चटनी और गहत की चटनी।

भाँग की चटनी (भाँग खटे)

स्थानीय नाम: भँगीरा

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): भाँग—100 ग्राम, नीबू—1 और 10 ग्राम

चीनी तथा स्वादानुसार नमक और मिर्च।

बनाने की विधि: भाँग को साफ करके गरम तवे पर भून लिया। भूनते समय एक कपड़े से दबाते रहे जिससे भाँग इधर-उधर ना छिटके। भुन जाने पर उसमें स्वादानुसार नमक और मिर्च मिलाया और सिलबट्टे पर पीसकर तथा थोड़ा और पानी मिलाकर उसमें नीबू निचोड़ लिया। यदि खट्टी—मीठी खानी हो तो थोड़ी चीनी डालकर मिला लेते हैं।

कब—कब खायी जाती है: क्योंकि भाँग गरम होती है। अतः यह चटनी अधिकतर जाड़ो में खायी जाती है। इसे दाल, चावल, सब्जी और रोटी के साथ खाते हैं।

स्वाद: बहुत अच्छा, किंतु खट्टा—मीठा होता है। सभी उम्र के लोग बड़े ही शौक से खाते हैं।

औषधीय गुण: इसमें विटामिन सी होता है।



(कुछ बुजुर्गों का मानना है कि भाँग के पत्ते मिले पानी को सिर में डालने से सिर ठंडा होता है, सिर की गर्मी दूर होती है। इसके लिए पानी में भाँग के पत्तों को डालकर रखा जाता है।)

वर्तमान स्थिति: अभी भी लोग खूब बनाते और खाते हैं।

अलसी की चटनी (अलसी खटे)

स्थानीय नाम: अलसी

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): अलसी—200 ग्राम, नीबू—1, स्वादानुसार नमक, मिर्च और लहसुन तथा गुड़ अथवा चीनी ।

बनाने की विधि: अलसी को भूनकर नमक, मिर्च और लहसुन के साथ सिलबट्टे पर पीस लिया। पीसते समय उसमें नमक, मिर्च और लहसुन भी मिलाकर पीस लिए। उसके बाद उसमें नीबू का रस मिलकर गुड़ या चीनी को अच्छी तरह मिलाया। यह तीन से चार दिन चल जाती है। खराब नहीं होती है।

कुछ लोग अलसी को भूनकर बारीक पीसते समय उसमें नमक, मिर्च, भुना जीरा और पुदीना मिलाकर पीसते हैं और कोई भी खट्टी चीज मिलाकर चटनी तैयार करते हैं। इस चटनी को किसी भी चीज के साथ खा सकते हैं।

कब—कब खायी जाती है: स्वाद के लिए हर मौसम में खायी जाती है। दाल, चावल, सब्जी और रोटी किसी के भी साथ खा सकते हैं। दाल अथवा सब्जी न होने पर चटनी से ही रोटी खा लेते हैं।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

स्वाद: स्वाद रुचिकर खट्टा—मीठा होता है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में अलसी का उत्पादन कम होने के कारण कम ही बनाते हैं।

भट्ट की चटनी (भट्ट खटे)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): भट्ट—100 ग्राम, 2 आम या 15 ग्राम आमचूर पाउडर अथवा 1 नीबू और स्वादानुसार नमक, मिर्च तथा गुड़ अथवा चीनी ।

बनाने की विधि: भट्ट को तवे में भूना और छिलका निकाल दिया। उसके बाद नमक, मिर्च और पुदीना सहित भट्ट को सिलबट्टे पर पीसकर उसमें खट्टा मिला दिया। यदि मीठा खाना हो तो उसमें स्वादानुसार चीनी अथवा गुड़ डालकर अच्छी तरह मिला लेते हैं।

कब—कब खायी जाती है: हर मौसम में खायी जाती है। इससे खाना और स्वादिष्ट हो जाता है। दिन में यदि सब्जी ना हो तो चटनी के साथ ही रोटी खा लेते हैं।

स्वाद: स्वाद खट्टा—मीठा होता है।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

वर्तमान स्थिति: अभी भी लोग बनाते हैं।

कद्दू के बीज की चटनी (गद्दू पिसूक खटे)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): कद्दू के बीज—200 ग्राम और स्वादानुसार लहसुन, नमक, मिर्च और कुछ भी खट्टा अथवा टमाटर—2 से 3।

बनाने की विधि: कद्दू के बीजों को छीलकर भून लिया। उनमें स्वाद के अनुसार लहसुन, नमक, मिर्च और खट्टे टमाटर मिलाकर सिलबट्टे पर पीस लिए। स्वादिष्ट चटनी तैयार है।

यदि टमाटर उपलब्ध नहीं हैं तो स्वादानुसार कुछ भी खट्टा मिलाया। कद्दू के बीज मीठे होते हैं अतः इस चटनी में चीनी नहीं मिलायी जाती।



कब—कब खायी जाती है: अधिकतर गर्मियों में खाते हैं।

स्वाद: खट्टा—मीठा होता है।

औषधीय गुण: इसमें पोस्त के गुण होते हैं। तरलता व ठंडक प्रदान करती है। तीन—चार दिन रखने पर भी खराब नहीं होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी बनाते तो हैं, किंतु पहले की अपेक्षा कम बनाते हैं।

कद्दू की चटनी (गद्दू खटे)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): एक मध्यम आकार का पीला पका कद्दू, भाँग—50 ग्राम, लहसुन— 5 से 6 कली, लोंग—5 से 6, चुटकी भर हींग, तेल—एक बड़ा चम्मच और आवश्यकतानुसार गुड़, धनिया, मेथी, हल्दी, राई तथा स्वादानुसार नीबू का रस, नमक और मिर्च।

बनाने की विधि: कद्दू को काटकर धो लिया। कड़ाही में तेल गरम किया और मैथी का बगार देकर भाँग के अलावा सभी मसाले (लोंग, लहसुन, राई, मिर्च, धनिया तथा हल्दी) पीसकर उसमें भून लिए। फिर कटा हुआ कद्दू उसमें डाला तथा नमक डालकर अच्छी तरह मिलाया और ढककर पकने दिया। भाँग को भूनकर पीस लिया। कद्दू के पक जाने पर उसे अच्छी तरह घोटा और पिसी हुई भाँग इसमें मिलायी। फिर इसमें नीबू का रस व गुड़ भी मिला लिया। कद्दू की चटनी तैयार है।

कब—कब खायी जाती है: मार्च—अप्रैल में खाते हैं। सर्दियों में भी खाते हैं। इसको अधिकतर शादी विवाह और सत्यनारायण की कथा आदि अवसरों पर बनाते हैं। फलाहार में कद्दू को उबालकर व चटनी बनाकर दोनों ही तरह से खाते हैं। शिवरात्रि में अवश्य खाते हैं किंतु उस समय उसमें लहसुन नहीं डालते हैं।

स्वाद: खट्टे—मीठे स्वाद से परिपूर्ण बहुत स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी इसे बहुत शौक से खाते हैं।

मेथी की चटनी (मेथी खटे)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): मेथी के दाने—150 ग्राम तथा आवश्यकतानुसार नमक, मिर्च, हल्दी और पुदीना।

बनाने की विधि: मेथी के दानों को 4 से 5 घंटे तक भिगोकर सिलबट्टे पर पीस लिया। फिर इसमें नमक, मिर्च, हल्दी, और पुदीना को मिलाया और पुनः बारीक पीस लिया। अब इस मिश्रण में नीबू निचोड़ लिया। खाने के लिए मेथी—चटनी तैयार है।

कहीं—कहीं नीबू के रस के बदले मेथी दानों के साथ ही दाड़िम पीस लेते हैं। दाड़िम के दानों को सुखाकर रख लेते हैं जो साल भर चटनी बनाने के काम आते हैं।

कब—कब खायी जाती है: हर मौसम में खायी जाती है। सर्दियों और बरसात में अधिक खाते हैं। रोटी के साथ खायी जाती है। दाड़िम मिली चटनी अधिकतर सितम्बर, अक्टूबर और नवम्बर में खायी जाती है। सब्जी न होने पर रोटी के साथ खा सकते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट व हल्की कड़वी होती है।

औषधीय गुण: इससे बाय—वात का रोग नहीं होता। बीमारियों में भी खा सकते हैं। सर्दियों और गर्मियों में भी खाते हैं। शुगर के रोगियों को भी देते हैं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी बनाते हैं



दाड़िम की चटनी (दाड़िम खटे)

स्थानीय नाम: दाड़िम

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): दाड़िम—2 अथवा 3, और आवश्यकतानुसार पुदीना तथा स्वादानुसार नमक और मिर्च।

बनाने की विधि: दाड़िम के दानों को निकालकर उन्हें पीस लेते हैं। फिर उनमें नमक, मिर्च और पुदीना मिलाकर पीसते हैं। चाहें तो भाँग भी भूनकर साथ में पीस सकते हैं।

कब—कब खायी जाती है: हर मौसम में खायी जाती है।

स्वाद: स्वादिष्ट, कड़वी व मीठी होती है।

औषधीय गुण: यह चटनी आँव—खून रोग में भी दी जाती है। किन्तु जब दवाई के लिए चटनी बनाते हैं तो उसमें भाँग नहीं डालते।

वर्तमान स्थिति: यह चटनी आज भी बनाते हैं।

टमाटर की चटनी (टमाटर खटे)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): टमाटर—3 से 4 और स्वादानुसार नमक, मिर्च, पुदीना अथवा हरा धनिया।

बनाने की विधि: टमाटर धोकर उबाले और उनके छिलके निकालकर सिलबट्टे पर पीस लिए। फिर उनमें नमक, मिर्च और हरा धनिया अथवा पुदीना को भी मिलाया और पुनः महीन पीस लिया। खाने के लिए स्वादिष्ट चटनी तैयार है।

कब—कब खायी जाती है: हर मौसम में खायी जाती है। सब्जी नहीं होने पर रोटी के साथ सब्जी का काम करती है।

औषधीय गुण: पथरी वाले मरीज को नहीं देते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी बनाते हैं।

चुआरू की चटनी (चुआरू खटे)

स्थानीय नाम: चुआरू

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): चुआरू—10 से 15 और आवश्यकतानुसार भाँग या भंगीरा और पुदीना व स्वादानुसार नमक, मिर्च तथा चीनी या गुड़।

बनाने की विधि: भंगीरा या भाँग को भून कर पीस लें। उसमें बीज निकालकर चुआरू के दाने भी पीसें। फिर नमक, मिर्च और पुदीना भी पीसकर मिला दें। उसके बाद हल्की चीनी या गुड़ भी मिलाएं, चटनी तैयार है।

कब—कब खायी जाती है: गर्मियों में रोटी व चावल के साथ खायी जाती है।

स्वाद: स्वादिष्ट व मीठी होती है।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी बनाते हैं।

प्याज व लहसुन के पत्तों की चटनी

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): प्याज व लहसुन के पत्ते—100 ग्राम तथा स्वादानुसार नमक, मिर्च और खट्टा।

बनाने की विधि: लहसुन और प्याज के पत्तों को धोकर साफ करते हैं। फिर उनमें नमक और मिर्च मिलाकर सिलबट्टे पर पीसते हैं। खट्टा करने के लिए उसमें आमचूर या दाड़िम अथवा नीबू का रस मिलाते हैं। बिना खट्टे के भी बना सकते हैं। इसमें पुदीना नहीं पड़ता है। सभी लोग खा सकते हैं। यह चटनी पेट काटती है।



कब—कब खायी जाती है: जाड़ों में खायी जाती है। इसे रोटी के साथ खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी बनाते हैं।

आलबुखारे की चटनी (आलबखर खटे)

स्थानीय नाम: पुलम

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): आलबुखारा—15 से 20 और आवश्यकतानुसार पुदीना तथा चीनी अथवा गुड़ तथा स्वादानुसार नमक व मिर्च।

बनाने की विधि: आलबुखारे (पुलम) की चटनी दो विधियों से बनाई जाती है। प्रथम विधि में ताजे पुलम लेकर उनकी गुठली निकाल देते हैं। फिर पुदीना, नमक और मिर्च मिलाकर सिलबट्टे पर पीसते हैं। मीठे के लिए चीनी या गुड़ मिलाते हैं।

दूसरी विधि में पुलम उबालकर उनके बीज निकालकर धूप में पॉलीथीन पर रोटी की तरह सुखा लेते हैं। यह पूरे वर्ष खराब नहीं होती। चटनी बनाते समय आवश्यकता के अनुसार उसका टुकड़ा तोड़कर उसको पुनः पानी में भिगोते हैं और पुदीना, नमक और मिर्च मिलाकर पीसते हैं। मीठे के लिए चीनी या गुड़ भी डालते हैं।

कब—कब खायी जाती है: कच्चे आलबुखारे की चटनी गर्मियों में रोटी व चावल के साथ खायी जाती है। सुखाए हुए आलबुखारे की चटनी हर मौसम में खायी जाती है।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

स्वाद: स्वादिष्ट व खट्टी—मीठी होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी काफी प्रचलित है।

भिलमाडु की चटनी (भिलमाडु खटे)

स्थानीय नाम: भिलमाडु

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): भिलमाडु के कल्ले—100 ग्राम, नीबू—1 अथवा आधा चम्मच आमचूर पाउडर तथा स्वादानुसार नमक और मिर्च।

बनाने की विधि: भिलमाडु के कल्ले धो लिए और उनमें नमक और मिर्च मिलाकर सिलबट्टे पर पीस लिए। फिर उसमें स्वादानुसार खट्टा मिलाया। चटनी तैयार है।

कब—कब खायी जाती है: क्योंकि गर्मी या बरसात के मौसम में ही भिलमाडू में कल्ले आते हैं। अतः इसी मौसम यह चटनी खायी जाती है।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में नहीं बनाते।

रैस की चटनी (रैसक खटे)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): रैस—100 ग्राम, स्वादानुसार नमक, मिर्च, नीबू या आलबुखारे की रोटी अथवा आमचूर पाउडर आदि।

बनाने की विधि: रैस को तवे में भूना और नमक, मिर्च के साथ सिलबट्टे में पीस लिया। फिर स्वादानुसार उपलब्धता के आधार पर खट्टा मिला लिया। चटनी तैयार है।

कब—कब खायी जाती है: हर मौसम में खाने के साथ खाते हैं।



स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: इसकी तासीर ठंडी होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में कम बनायी जाती है।

तिल की चटनी (तिलक खटे)

स्थानीय नाम: तिल

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): तिल—100 ग्राम, स्वादानुसार नमक, मिर्च और एक नीबू अथवा आलूबुखारे की रोटी का चौथाई भाग आदि।

बनाने की विधि: तिलों को भूनकर तथा नमक और मिर्च मिलाकर महीन पीस लिया। फिर उसमें स्वादानुसार व खट्टा मिलाया। कुछ लोग नमक और मिर्च के साथ जीरा भूनकर भी डालते हैं।

कब—कब खायी जाती है: हर मौसम में खाने के साथ खाते हैं।

स्वाद: खाने में स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: पौष्टिक होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में कम बनायी जाती है।

बिच्छू की चटनी (सिसुड़क खटे)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): बिच्छू के कोमल पत्ते—200 ग्राम, लहसुन—1 गाँठ और स्वादानुसार नमक, मिर्च और नीबू।

बनाने की विधि: बिच्छू के कोमल पत्ते तोड़कर उबाले और सिलबट्टे में नमक, मिर्च और लहसुन के साथ पीस लिए। स्टील के बर्तन में रखकर उसमें स्वादानुसार नीबू रस मिलाया। बिच्छू की

चटनी तैयार है।

कब—कब खायी जाती है: सर्दियों में खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: गरम होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में भी बनाते हैं।

किलमोड़े की चटनी (किलमोड़ खटे)

स्थानीय नाम: किलमोड़

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): किलमोड़े के मुलायम पत्ते व फूल—250 ग्राम तथा स्वादानुसार नमक, मिर्च और हरा धनिया अथवा पुदीना।

बनाने की विधि: किलमोड़े के मुलायम पत्तों व फूलों को धो लिया। फिर इन्हें नमक, मिर्च, पुदीना या हरे धनिये के साथ सिलबट्टे पर पीस लिया। चटनी तैयार हो जाती है।

पहले कुछ लोग किलमोड़ी के फूलों की चटनी बनाते थे। इसके लिए 100 ग्राम किलमोड़े के फूल, 10 ग्राम भुना जीरा, 7–8 फाँक लहसुन और स्वादानुसार नमक, मिर्च और हल्दी मिलाकर पीसते थे। फिर उसे तेल में भून लेते थे। किंतु वर्तमान समय में यह विधि विलुप्त हो गई है।

कब—कब खायी जाती है: जब किलमोड़े पर फूल आते हैं अर्थात् बसंत ऋतु और गर्मियों में खायी जाती है।

औषधीय गुण: औषधीय गुण कुछ नहीं है। लेकिन किलमोड़े की जड़ व छिलके से आँखों की दवाई बनाई जाती है।

स्वाद: अच्छा होता है।

वर्तमान स्थिति: सभी समुदाय के लोग खाते हैं। पहले के लोग बहुत खाते थे। अब कम खाते हैं।



कुट्टी किलमोड़ी (कुट्टी किलमोड़ी खटे)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): किलमोड़ी के फूल—100 ग्राम, भुना जीरा—10 ग्राम और स्वादानुसार नमक, मिर्च और हल्दी।

बनाने की विधि: किलमोड़ी के फूल ओखल या सिलबट्टे में मोटे कूट लिए। फिर इसमें नमक मिर्च व भुना हुआ जीरा मिलाकर सिलबट्टे पर पीस लेते हैं।

कब—कब खायी जाती है: गर्मियों में खायी जाती है।

स्वाद: खाने में स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: कुछ नहीं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में विलुप्त हो गयी है।

काफल की चटनी (काफल खटे)

स्थानीय नाम: काफल

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): काफल—200 ग्राम और स्वादानुसार नमक, मिर्च और एक गड्डी पुदीना या हरा धनिया।

बनाने की विधि: काफल धोकर सिलबट्टे में दड़बड़ा कर गुठली निकाल लेते हैं। उसमें नमक मिर्च व पुदीना या हरा धनिया पीसते हैं। चटनी तैयार हो जाती है। कुछ लोग थोड़ी भुनी मेथी या भुना जीरा भी चटनी में पीसते हैं।

कब—कब खायी जाती हैं: अप्रैल, मई व जून में खायी जाती है। इन्हीं दिनों काफल लगते हैं तभी बनती है।

स्वाद: अच्छा होता है।

औषधीय गुण: बीमार व्यक्ति व गर्भवती महिला को नहीं देते हैं।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में बहुत कम उपयोग में लायी जाती है।

दाखिमी की चटनी (दाखिमी खटे)

स्थानीय नाम: दाखिमी

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): दाखिम के दाने—100 ग्राम और स्वादानुसार नमक, मिर्च, दो—तीन कली लहसुन और थोड़ा गुड़।

बनाने की विधि: दाखिमी के दानों को तोड़कर सिलबट्टे में पीस लेते हैं। उसमें नमक, मिर्च व लहसुन भी पीसते हैं। क्योंकि यह काफी खट्टा होता है अतः गुड़ या चीनी भी मिलाते हैं। खट्टी—मीठी चटनी तैयार हो जाती है।

कब—कब खायी जाती हैं: सितम्बर—अक्टूबर माह में खायी जाती है। यह फल भितारकोट के जंगल में होता है।

स्वाद: अच्छा, खट्टा—मीठा होता है।

औषधीय गुण: कुछ नहीं। स्वस्थ मनुष्य ही खा सकता है।

वर्तमान स्थिति: आजकल नहीं बनायी जाती।

बेडू की चटनी (भाँग खटे)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): पके हुए बेडू—150 ग्राम और स्वादानुसार नमक तथा मिर्च।

बनाने की विधि: पके हुए बेडू को छीलते हैं और उसमें नमक और मिर्च मिलाकर सिलबट्टे में पीसते हैं। चटनी तैयार हो जाती है।



कब-कब खायी जाती है: गर्मी के मौसम में खायी जाती है।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: सभी लोग खा सकते हैं। पेट साफ करती है। छोटे-छोटे मुलायम बेड़ू की सब्जी भी बनती है।

वर्तमान स्थिति: बहुत कम बनाते हैं।

गहत की चटनी (घौत खटे)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): गहत-100 ग्राम, भुना जीरा-1 चम्मच और स्वादानुसार नमक, मिर्च और नीबू का रस।

बनाने की विधि: गहत को भून लिया। भूनने के बाद उसमें नमक, मिर्च और भूना हुआ

जीरा मिलाया तथा सिलबट्टे पर पुनः बारीक पीस लिया। फिर स्टील के बर्तन में रखकर स्वादानुसार नीबू का रस मिलाया। यदि नीबू उपलब्ध नहीं है तो पीसने से पहले ही उसमें खटाई/दाड़िम के दाने अथवा इमली मिलाते हैं और फिर पीसते हैं।

कब-कब खायी जाती है: गर्मियों में खायी जाती है।

स्वाद: खाने में स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: गरम होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में कम बनायी जाती है।





अन्य व्यंजन

चौलाई के गुणके (चुआक गुनक)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): आवश्यकतानुसार चौलाई के पत्ते—10 से 15, भीगी हुई मसूर की दाल—200 ग्राम, लहसुन—2 गाँठ, चुटकीभर हींग और स्वादानुसार अजवाइन, हल्दी, धनिया, नमक और मिर्च ।

बनाने की विधि: मसूर की दाल को रातभर भिगोया और पीसकर उसका पेस्ट बना लिया । सभी मसाले भी पीस लिए और अजवाइन के साथ पेस्ट में मिलाकर अच्छी तरह फेंट लिया । चौलाई के पत्तों को धोया, पौछा और उनके सीधी ओर मसूर का पेस्ट लगाकर पान के बीड़े की तरह उनके तीन फोल्ड किए । उसके बाद कड़ाही में तेल गरम करके धीमी आँच में पकोड़े की तरह तल लिया ।

कब—कब खाया जाता है: बरसात के मौसम में नाश्ते में तथा रोटी के साथ भी खाते हैं । सभी लोग खा सकते हैं ।

स्वाद: स्वादिष्ट होता है ।

औषधीय गुण: गरिष्ठ होने के कारण उदर रोग में नहीं खाते हैं ।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी लोग शौक से खाते हैं ।

रामदाना के लड्डू (चुआक लड्डू)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): रामदाना—200 ग्राम, चासनी हेतु गुड़ या चीनी—250 ग्राम, घी—20 ग्राम ।

बनाने की विधि: रामदाने को कड़ाही में भूनते हैं । भूने पर दाने सफेद खील बन जाते हैं । इन्हें ढककर भूनते हैं अन्यथा यह छिटक कर कड़ाही से बाहर निकल जाते हैं । भूने हुए रामदाने को घी में भूनकर गुड़ या चीनी की चासनी में मिलाकर लड्डू बना लेते हैं ।



कब-कब खाए जाते हैं: हर मौसम में खाए जाते हैं। विशेष रूप से शिवरात्री के व्रत में खाते हैं। फलाहार माना जाता है।

स्वाद: स्वादिष्ट होते हैं।

औषधीय गुण: पौष्टिक होते हैं। पाचन शक्ति बढ़ाते हैं। इनकी तासीर गरम होती है।

वर्तमान स्थिति: बच्चे और बड़ों, सभी को प्रिय होने के कारण वर्तमान में भी खूब बनाए जाते हैं।

रामदाने का हलवा (चुअक दाणक हलू)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): भुना हुआ रामदाना—200 ग्राम, गुड़ या चीनी—250 ग्राम और घी या रिफाइण्ड तेल—100 ग्राम।

बनाने की विधि: कड़ाही को गरम कर उसमें घी या तेल डाला और रामदाने को खील बनने तक भून लिया। गुड़ या चीनी का पतला पाग बनाया और उसमें भुना हुआ रामदाना डाल दिया। थोड़ी देर चलाने के बाद स्वादिष्ट हलवा तैयार हो जाता है।

कब-कब खाया जाता है: सर्दियों में खाते हैं। जन्माष्टमी व शिवरात्री के व्रत के साथ-साथ अन्य व्रतों में भी फलाहार के रूप में खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: गरम होता है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में भी बनाते हैं।

उगल के बीज का छोलियां (उगल पिसूक छोली)

स्थानीय नाम: उगल

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): उगल के बीज (कूटू) का आटा—500 ग्राम,

घी या तेल—250 ग्राम और स्वादानुसार, नमक तथा मिर्च।

बनाने की विधि: उगल के आटे को पानी में मिलाकर गाढ़ा पेस्ट बनाया। इस पेस्ट में स्वादानुसार नमक और मिर्च भी मिलाया। फिर तवा गरम किया और उस पर घी/तेल लगाकर थोड़ा पेस्ट डाला और गोलाकार फैलाया। परांठे की तरह पलट कर दोनों तरफ घी या तेल लगाकर सेक लिया। इसके पूरे भी बनाये जाते हैं जिन्हें बनाने की विधि अन्य पुरानों के समान ही है।

कब-कब खाया जाता है: बारहों मास खाया जाता है। शिवरात्री, जन्माष्टमी और एकादशी आदि फलाहारी व्रतों में विशेष रूप से खाते हैं।

स्वाद: बहुत स्वादिष्ट होते हैं।

औषधीय गुण: इनकी तासीर गरम होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में कम बनाते हैं।

बेड़ू का रायता (बेड़ू रैत)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): बेड़ू—500 ग्राम, दही—500 ग्राम, भुना जीरा—1 चम्मच, राई—1 चम्मच तथा स्वादानुसार नमक और मिर्च।

बनाने की विधि: बेड़ुओं को उबाल लिया। फिर दही को मथकर उसमें बेड़ुओं को मिलाया। स्वादानुसार नमक और मिर्च मिलाकर भुना जीरा और राई को पीसकर मिला दिया। स्वादिष्ट रायता खाने के लिए तैयार है।

कब-कब खाया जाता है: मार्च-अप्रैल में खाया जाता है।

स्वाद: स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: पथरी होने से रोकता है। विटामिन-सी से भरपूर और पौष्टिक होता है। पेट साफ करता है।



वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में बहुत कम बनाया जाता है।

क्वैराल का रायता (क्वैराल रैत)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): क्वैराल की बन्द कलियाँ—500 ग्राम, दही—500 ग्राम, चुटकीभर हल्दी, राई—एक चम्मच, भुना जीरा—एक चम्मच और स्वादानुसार नमक और मिर्च।

बनाने की विधि: क्वैराल की बन्द कलियों को धोकर हल्का उबालते हैं। फिर दही को मथकर उसमें उबाली हुई क्वैराल की कलियाँ डालकर अच्छी प्रकार से मिलाते हैं। फिर इस मिश्रण में पिसी हुई राई, नमक, मिर्च, हल्दी और भुने जीरे को मिलाते हैं। स्वादिष्ट रायता तैयार हो जाता है।

कब—कब खाया जाता है: मार्च और अप्रैल में खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: पेट के लिए अच्छा होता है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में बहुत कम बनाया जाता है।

खौणिया का रायता (खौणिया रैत)

स्थानीय नाम:

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): खौणिया—500 ग्राम, दही—500 ग्राम, चुटकीभर हल्दी, भुना जीरा—एक चम्मच तथा स्वादानुसार नमक और मिर्च।

बनाने की विधि: खौणिया तोड़कर पानी में उबाला और ठंडा होने पर निचोड़ लिया। फिर दही को मथकर उसमें निचोड़ा हुआ खौणिया डालकर अच्छी तरह मिलाया। इस मिश्रण में नमक, मिर्च, भुना जीरा और हल्दी डालकर पुनः भली-भाँति मिलाया। स्वादिष्ट रायता तैयार है।

कब—कब खाया जाता है: गर्मी व बरसात में खाते हैं।



स्वाद: स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: खून साफ करता है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में बहुत कम अर्थात् न के बराबर बनाया जाता है।

सकीन का रायता (सकीन रैत)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): सकीन के फूल—500 ग्राम, दही—400 ग्राम, चुटकीभर हल्दी तथा स्वादानुसार नमक, मिर्च और राई।

बनाने की विधि: सकीन के फूलों को उबालते हैं और निचोड़कर पीस लेते हैं। फिर दही को मथते हैं और उसमें पीसे हुए सकीन के फूलों को मिलाते हैं। फिर इसमें नमक, मिर्च और हल्दी के साथ राई को पीसकर मिला लेते हैं। स्वादिष्ट रायता तैयार हो जाता है।

कब—कब खाया जाता है: मार्च—अप्रैल में खाते हैं।

स्वाद: खाने में स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: इसमें लोह तत्व की मात्रा अधिक होती है। खून की कमी और उदर संबंधी रोगों में हितकारी होता है। इसकी तासीर मध्यम होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में बहुत कम अर्थात् नहीं के बराबर बनाया जाता है।

खोद का अचार

स्थानीय नाम: खोद

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): खोद—500 ग्राम, दही—350 ग्राम, भुना हुआ जीरा—1 चम्मच, हल्दी—चुटकी भर तथा स्वादानुसार नमक और मिर्च।

बनाने की विधि: मुलायम—मुलायम खोद तोड़कर उनको धो लेते हैं। फिर भगौने में डालकर उबालते हैं। उसमें यदि अतिरिक्त पानी होता है तो उसे सुखा लिया जाता है। उसके बाद उसमें दही, भुना जीरा, नमक, मिर्च और हल्दी मिलाते हैं। स्वादिष्ट अचार तैयार हो जाता है।

कब—कब खाया जाता है: बरसात में खाते हैं।

स्वाद: स्वादिष्ट व पौष्टिक होता है।

औषधीय गुण: उदर संबंधी रोगों के लिए लाभदायक है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में बहुत कम बनाया जाता है।

बिच्छू का परांठा (सिंसुणक परोंठ)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): बिच्छू के कोमल पत्ते—500 ग्राम, गेहूँ का आटा—500 ग्राम, तेल—100 ग्राम, लहसुन—एक गाँठ तथा स्वादानुसार नमक और मिर्च।

बनाने की विधि: बिच्छू के कोमल पत्ते तोड़कर उबाल लिए। फिर उन्हें निचोड़कर लहसुन, नमक और मिर्च के साथ सिलबट्टे पर पीस लिया। आटा छानकर गूँद लिया। फिर आटे की लोई बनाकर उसमें पीसे हुए बिच्छू की उचित मात्रा भरी और हाथ से अथवा चकला—बेलन की सहायता से रोटी बनाकर गरम तवे पर डाली। फिर दोनों ओर तेल लगाकर परांठे की तरह सुनहरा होने तक सेक लिया।

कब—कब खाया जाता है: सर्दियों में खाया जाता है।

स्वाद: स्वादिष्ट होता है।

औषधीय गुण: गरम होता है। पेट के लिए बहुत फायदेमन्द है।



वर्तमान स्थिति: वर्तमान में भी खाते हैं।

भाँग की झोली (भाँग की झोई)

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): भाँग—100 ग्राम, जीरा—1 चम्मच, 4–5 कली लहसुन, 300 ग्राम गेहूँ का आटा, तेल—1 बड़ा चम्मच तथा स्वादानुसार, नमक, मिर्च और हल्दी।

बनाने की विधि: भाँग को महीन पीसकर छान लिया। कड़ाही में तेल गरम कर जीरे का तड़का दिया। उसमें गेहूँ का आटा भूना और मसाले मिला दिए। फिर छाना हुआ भाँग डाला और पानी डालकर थोड़ी देर तक उबलने दिया। भाँग की झोई तैयार है।

कब—कब खायी जाती है: जाड़ो में खायी जाती है।

स्वाद: स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण: गरम होती है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान समय में भी बनाते हैं।

जंगली ककड़ी का चूर्ण

स्थानीय नाम:

आवश्यक सामग्री व मात्रा (पाँच व्यक्तियों के लिए): 5–6 जंगली ककड़ी।

बनाने की विधि: ककड़ी को काटकर सुखा लेते हैं। फिर इसे पीस कर पाउडर की तरह बनाते हैं। यह पाउडर दही के साथ फंकी मार कर खाया जाता है।



कब—कब खाया जाता है: ककड़ी बरसात में मिलती है। अतः इस समय इसका चूर्ण तैयार कर किसी भी मौसम में खा सकते हैं।

स्वाद: थोड़ा कड़वा होता है।

औषधीय गुण: पेट की पथरी निकालता है।

वर्तमान स्थिति: वर्तमान में लुप्त होने की कगार पर है।



उपसंहार





गोविंदपुर में व्यंजन उत्सव

20 मार्च 2017 को गल्ली बस्यूरा और चिचौना के लोगों ने गोविंदपुर में पारंपरिक व्यंजन उत्सव समारोह में बढ चढकर भाग लिया। इस उत्सव में 50 से अधिक महिलाओं और अन्य कार्यकर्ताओं ने भागीदारी की। सभी लोगों ने अत्यंत उत्साह के साथ 37 प्रकार के व्यंजनों का स्वाद चखा। मजे की बात यह थी कि यह सभी व्यंजन अलग अलग घरों से आए थे। बहुत से लोगों ने अत्यंत मेहनत से इन व्यंजनों को तैयार किया। व्यंजनों में प्रयुक्त होने वाली सामग्री को इन लोगों ने कई महीनों से इकट्ठा करके रखा था। कद्दू को सुखाकर बीज निकालकर रखे थे। गडेरी के तने को पापड़ कहते हैं, इसे सुखाकर रखा गया, आलू बुखारे का गूदा भी सुखाकर रखा। इस हर्ष उल्लास के वातावरण में कई व्यंजन लोगों ने सिर्फ पहली बार चखे ही नहीं, कुछ लोगों ने बनाये भी पहली बार। जैसे एक नई नवेली बहू ने मडुवे के पुवे बनाने का सफल प्रयास अपनी सास के मार्गदर्शन में किया। बहू और सास दोनों ही साथ साथ आए, और सभी की तारीफों और तालियों का आनंद उठाया। चर्चा में यह भी निकलकर आया कि इन आयोजनों के द्वारा और स्वयं सहायता समूहों की गतिविधियों से महिलाएं घरों से निकलकर आई और अपने ज्ञान विज्ञान को साझा भी किया और उसमें संवर्धन भी। व्यंजनों के दस्तावेजीकरण की प्रक्रिया में भी यह कार्यक्रम महत्वपूर्ण साबित हुआ है।

व्यंजन उत्सव में विलुप्त प्राय व्यंजन विशेष आकर्षण का केंद्र रहे। मुख्य रूप से किलमोड़े के फूल की चटनी, चिंग का भात, भट की चटनी, सिसूण का साग और अलसी का नमक आदि। इस विशेष भौगोलिक परिस्थिति में पैदा हुए उत्पाद जिससे एक सांस्कृतिक पहचान भी बनती है, लोगों ने खूब सराहे। पारंपरिक खाने का स्वाद, पारस्परिक स्वाद का माहौल और चैत्र के महीने की सुहावनी शाम ने लोगों को स्वतः ही झोड़े, (पारंपरिक नृत्य) के लिए जोड़ लिया। फिर क्या था हुड़के और हेयो के बीच आनंद से थिरकते लोगों की छटा निराली थी। गुदगुदाते मन से न चाहते हुए भी सांझ को कार्यक्रम का समापन करना पड़ा। क्योंकि घर में गाय गोरू की व्यवस्था भी देखनी थी। धीरे – धीरे सब लोगों ने विदा ली और बहुत ही सुंदर यादगार पलों को जीवन में समय – समय पर पुनर्जीवित करने की एक लालसा को जन्म दे गई।

परिशिष्ट कः

व्यंजन दस्तावेजीकरण में महत्वपूर्ण योगदानः

क्रं.	नाम	उम्र	पता
1.	श्री पीएस होलरिया	57	प्रधानाचार्य जीआईसी गोविंदपुर
2.	श्री प्रदीप तिवारी	42	जीआईसी गोविंदपुर
3.	श्री दीप चंद्र सती	35	जीआईसी गोविंदपुर
4.	श्री गणेश रावत	42	जीआईसी गोविंदपुर
5.	श्रीमती यशोदा पांडे	40	जीआईसी गोविंदपुर
6.	श्रीमती अजीता ऐरी	38	जीआईसी गोविंदपुर
7.	पूजा आर्या	16	जीआईसी गोविंदपुर
8.	शंकर भंडारी	12	जीआईसी गोविंदपुर
9.	जीवन लाल	15	जीआईसी गोविंदपुर
10.	नयन जोशी	15	जीआईसी गोविंदपुर
11.	कुलदीप आर्या	14	जीआईसी गोविंदपुर
12.	नीरज कुमार	16	जीआईसी गोविंदपुर
13.	तनुजा आर्या	13	जीआईसी गोविंदपुर
14.	हिना कौशल	13	जीआईसी गोविंदपुर
15.	प्रियंका बिष्ट	13	जीआईसी गोविंदपुर
16.	शिल्पा आर्या	15	जीआईसी गोविंदपुर
17.	प्रेमा भंडारी	14	जीआईसी गोविंदपुर
18.	मनीषा	14	जीआईसी गोविंदपुर
19.	नेहा पांडे	16	जीआईसी गोविंदपुर
20.	रुचि नेगी	14	जीआईसी गोविंदपुर
21.	रेनू तिवारी	13	जीआईसी गोविंदपुर
22.	बबीता बिष्ट	16	जीआईसी गोविंदपुर
23.	अंकिता बोरा	14	जीआईसी गोविंदपुर
24.	पुष्पा आर्या	14	जीआईसी गोविंदपुर
25.	प्रियंका बोरा	15	जीआईसी गोविंदपुर
26.	नीमा भंडारी	15	जीआईसी गोविंदपुर
27.	श्री चंदन पोखरिया	53	प्रधानाचार्य जीआईसी दौलाघट

क्रं.	नाम	उम्र	पता
28.	श्री हरेंद्र जोशी	43	जीआईसी दौलाघट
29.	श्री दलीप सिंह	48	जीआईसी दौलाघट
30.	मोहित तिवारी	17	जीआईसी दौलाघट
31.	नीरज आर्या	17	जीआईसी दौलाघट
32.	कैलाश जोशी	17	जीआईसी दौलाघट
33.	हरीश चंद्र जोशी	15	जीआईसी दौलाघट
34.	हरीश पंत	16	जीआईसी दौलाघट
35.	ललिता पंत	17	जीआईसी दौलाघट
36.	गीता कांडपाल	17	जीआईसी दौलाघट
37.	प्रियंका आर्या	17	जीआईसी दौलाघट
38.	नेहा बिष्ट	15	जीआईसी दौलाघट
39.	नेहा चिलवाल	15	जीआईसी दौलाघट
40.	कविता जोशी	17	जीआईसी दौलाघट
41.	लक्ष्म्य आर्या	17	जीआईसी दौलाघट
42.	दीपा बिष्ट	15	जीआईसी दौलाघट
43.	चांदनी आर्या	15	जीआईसी दौलाघट
44.	यास्मीन अंसारी	17	जीआईसी दौलाघट
45.	श्री भगवत सिंह	58	चिनौना
46.	प्रियतम बिष्ट	32	कुजोली
47.	श्रीमती सरस्वती देवी	60	गल्ली बस्यूरा
48.	श्रीमती नंदी देवी	51	गल्ली बस्यूरा
49.	श्रीमती पारवती देवी	56	गल्ली बस्यूरा
50.	श्रीमती बचुली देवी	64	गल्ली बस्यूरा
51.	श्रीमती हेमा देवी	53	कुजोली
52.	श्रीमती गोविंदी देवी	60	कुजोली
53.	श्रीमती धनुली देवी	61	गल्ली बस्यूरा
54.	श्रीमती ललिता देवी	42	कुजोली
55.	श्रीमती बचुली देवी	64	चौधार



क्रं.सं.	नाम	उम्र	पता
56.	धना देवी	57	गल्ली बस्यूरा
57.	श्री जीवन सिंह	54	गल्ली बस्यूरा
58.	श्री दयानंद जोशी	66	गल्लाकोट
59.	श्री जय देव	64	सिद्धेश्वर
60.	श्रीमतीभगवती जोशी	53	गल्लाकोट
61.	श्रीमती हंसी जोशी	40	गल्लाकोट
62.	श्रीमती धना जोशी	54	गल्लाकोट
63.	श्रीमती चंपा जोशी	45	गल्लाकोट
64.	श्रीमती कमला देवी	45	गल्लाकोट
65.	श्रीमती पार्वती जोशी	60	गल्लाकोट
66.	श्रीमती मुन्नी जोशी	55	गल्लाकोट
67.	श्रीमती बसंती जोशी	40	गल्लाकोट
68.	श्रीमती सोनिया जोशी	25	गल्लाकोट
69.	श्रीमती दया जोशी	60	गल्ली
70.	श्रीमती सोनी जोशी	24	गल्ली
71.	श्री हंस राम	60	पिचना
72.	श्री हीरा राम	70	पिचना
73.	श्री सतीश राम	45	पिचना
74.	श्रीमती नंदी देवी	55	बस्यूरा
75.	श्रीमती कुसुमा देवी	50	पिचना
76.	श्रीमती सरस्वती देवी	48	गल्ली
77.	श्रीमती लीला देवी	35	पिचना
78.	श्रीमती लाली देवी	40	बस्यूरा
79.	श्रीमती धना देवी	53	बस्यूरा
80.	श्रीमती लछिमा देवी	51	बस्यूरा
81.	श्रीमती पार्वती देवी	48	गल्ली
82.	श्रीमती चंपा देवी	45	गल्ली
83.	श्रीमती विशना देवी	55	गल्ली

क्रं.सं.	नाम	उम्र	पता
84.	श्री नरेंद्रकुमार.अध्या.		उ मा विद्यालय गोविंदपुर
85.	श्री राम सिंह परि.		उ मा विद्यालय गोविंदपुर
86.	श्री गणेश सिंह अध्या.		उ मा विद्यालय गोविंदपुर
87.	श्रीमती शोभा जोशी		गल्ली
88.	श्री श्याम सिंह		बस्यूरा
89.	श्री गोपाल सिंह		बस्यूरा
90.	श्रीमती पुष्पा देवी		बस्यूरा
91.	श्रीमती कमला देवी		गल्ली
92.	श्रीमती गुड्डी देवी		गल्ली
93.	श्रीमती पुष्पा देवी		गल्ली
94.	श्रीमती मुन्नी देवी		गल्ली



परिशिष्ट ख:

स्थानीय, अंग्रेजी और वानस्पतिक नाम

क्रम संख्या	स्थानीय नाम	अंग्रेजी नाम	वानस्पतिक नाम
1.	मडुवा (मडू)	Finger millet	<i>Eleusine coracana</i> Linn.
2.	कौंणी	Foxtail millet	<i>Setaria italica</i> Linn.
3.	झुंगरा (मादिरा)	Barnyard millet	<i>Echinochloa crus-galli</i> Linn.
4.	जौ	Barley	<i>Hordeum vulgare</i> Linn.
5.	गेहूँ (ग्यों)	Wheat	<i>Triticum vulgare</i> Linn.
6.	धान	Paddy	<i>Oryza sativa</i> Linn
7.	मक्का	Maize	<i>Zea mays</i> Linn.
8.	गहत (घौत)	Horsegram	<i>Macrotyloma uniflorum</i> Lam.
9.	सोयाबीन (भट)	Himalayan Black Soybean	<i>Glycine max</i> (L.) Merrill
10.	मास (उड़द)	Black Lentil	<i>Vigna mungo</i>
11.	रेंस	Rice bean	<i>Vigna umbellate</i>
12.	मसूर	Pink Lentil	<i>Lens culinaris</i> Medik.
13.	कऊँ	Field pea	<i>Pisum sativum</i> var. Arvense
14.	गेठी	Aerial yam	<i>Dioscorea kamoonsensis</i> Kunth.
15.	भुज	Wax gourd	<i>Benincasa hispida</i>
16.	सिमी	Lima bean	<i>Phaseolus lunatus</i> Linn.
17.	बाकुला	Broad bean	<i>Vicia faba</i> Linn.
18.	चिचन	Snake gourd	<i>Trichosanthes aquina</i> Linn.
19.	गडेरी	Elephant ear yam	<i>Colocasia esculenta</i>
20.	पिनालु	Taro/colocasia	<i>Colocasia esculenta</i> Linn.
21.	करेला	Bitter gourd	<i>Momordica charantia</i> Linn.
22.	रामकरेला (मिठ करेला)		<i>Cyclanthera pedanta</i> Linn.
23.	तुमड़	Bottle Gourd (round)	<i>Lagenaria siceraria</i>
24.	लौकी	Bottle Gourd	<i>Lagenaria siceraria</i> Molina
25.	तुरई	Ridge Gourd	<i>Luffa acutangula</i> (Linn.) Roxb.



26.	गद्दू	Pumpkin	<i>Cucurbita moschata</i> Duch. Ex Poir.
27.	भङ्गू (बैंगन)	Brinjal	<i>Solanum melongena</i> Linn.
28.	सगी खुसाड़ी (शिमला मिर्च)	Capsicum	<i>Capsicum annuum</i> var. <i>aviculare</i> Dierb.
29.	खुसाड़ी (मिर्च)	Chilli	<i>Capsicum annuum</i>
30.	भिण्डी	Lady finger/Okra	<i>Abelmoschus esculentus</i> Linn.
31.	टमाटर	Tomato	<i>Lycopersicon esculentum</i> Miller
32.	ल्यूण / लिंगुण	Wild Fern	<i>Diplazium esculentum</i> Retz.
33.	बनाड़		<i>Acacia laevigata</i>
34.	क्वैराल / कचनार		<i>Bauhinia variegata</i> Linn.
35.	तिमिल	Wild Fig	<i>Ficus auriculata</i> Lour.
36.	क्योला		<i>Costus speciosus</i>
37.	सिमऊ (सेमल)	Silk-cotton	<i>Ceiba pentandra</i> Linn.
38.	सकीन		<i>Indigofera pulchella</i> Roxb.
39.	मेथी	Fenugreek	<i>Trigonella foenum-graecum</i> Linn.
40.	पालक	Spinach	<i>Spinacea oleracea</i> Linn.
41.	उगव या उगल	Buckwheat	<i>Fagopyrum esculentum</i> Linn.
42.	राई या लाई	Mustard greens	<i>Brassica juncea</i> var. <i>rugosa</i> Roxb.
43.	मूली	Radish	<i>Raphanus sativus</i> Linn.
44.	बथू (बथुवा)	Chenopodium	<i>Chenopodium album</i> Linn.
45.	राड (सरसों)	Mustard greens	<i>Brassica campestris</i> Linn.
46.	चुवा (चौलाई)	Amaranth	<i>Amaranthus paniculatus</i> Linn.
47.	बेडू	Wild figs	<i>Ficus palmata</i> Forssk
48.	सिसूण / बिच्छु	Stinging Nettle	<i>Urtica ardens</i> Link.
49.	कैरू (शतावर)	Asparagus	<i>Asparagus filicinus</i> Buch.-Ham. Ex Roxb.
50.	भाँग	Hemp	<i>Cannabis sativa</i> Linn.
51.	अलसी	Flax seeds	<i>Linum usitatissimum</i>
52.	दाडिम	Wild pomegranate	<i>Punica granatum</i> Linn.
53.	चुआरू	Wild apricot	<i>Prunus armeniaca</i> Linn.



54.	पुलम या आलुबुखारा	Plum	<i>Prunus bokhariensis</i> Royle ex C. K. Schneider
55.	भिलमाडु		<i>Oxalis</i> sp.
56.	तिल	Sesame	<i>Sesamum orientale</i> Linn.
57.	किलमोड़ा	Indian Barberry	<i>B. asiatica</i> Roxb. Ex DC
58.	काफो या काफल	Box myrtle	<i>Myrica esculenta</i> Buch.-Ham. Ex D. Don
59.	भंगीरा	Perilla seeds	<i>Perilla frutescens</i> Linn.
60.	गाबा	Curled young leaves of the colocasia family	
61.	बैंगन	Brinjal / Aubergine/Egg plant	<i>Solanum melongena</i> Linn.
62.	लासन / लहसुन	Garlic	<i>Allium sativa</i> Linn.
63.	प्याज	Onion	<i>Allium cepa</i> Linn.
64.	ककड़ी	Cucumber	<i>Cucumis sativus</i> Linn.
65.	जखियाँ	Wild mustard	<i>Cleome viscosa</i>
66.	अजवाईन	Caraway seeds	<i>Trachyspermum ammi</i>
67.	हींग	Asafoetida	<i>Ferula assa-foetida</i>
68.	धनियाँ	Coriander	<i>Coriandrum sativum</i> Linn.
69.	हल्दी	Turmeric	<i>Curcuma longa</i> Linn.
70.	मुँगफली	Groundnut	<i>Arachis hypogaea</i>
71.	अखरोट	Walnut	<i>Juglans regia</i>
72.	गन्द्रेणी		<i>Angelica glauca</i>
73.	जम्बू		<i>Allium</i> sp.
74.	जीरा	Cumin	<i>Cuminum cyminum</i>
75.	अमचूर	Dried mango	<i>Mangifera indica</i>
76.	पुदीना	Mint	<i>Mentha arvensis</i>
77.	पाषाणवेद	Bergenia	<i>Bergenia ciliata</i> (Haworth) Sternb.







लोक चेतना मंच एक परिचय

महात्मा गांधी की शिष्या सरला बहन लम्बे समय तक कुमाऊँ क्षेत्र में रहकर हिमालयी सरोकारों पर काम करती रही। उन्हीं की प्रेरणा से कुछ स्थानीय लोगों ने मध्य हिमालय के ज्वलन्त मुद्दों को लेकर कार्य करने के उद्देश्य से सन् 1982 में 'लोक चेतना मंच' का गठन किया। पिछले 35 वर्षों में संस्था द्वारा जैव विविधता संरक्षण, वानिकी, शिक्षा, स्वास्थ्य, पर्वतीय कृषि, पेयजल एवं स्वच्छता के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य किये हैं। वर्तमान में संस्था 'सीफॉर परियोजना' के अतिरिक्त उत्तराखण्ड वन संसाधन प्रबंधन परियोजना, एड्स नियंत्रण, जैव विविधता संरक्षण एवं पंचायत राज संस्थाओं के सशक्तीकरण में सक्रिय भागीदारी कर रही है।

जोगेन्द्र बिष्ट

अध्यक्ष

लोक चेतना मंच

lokchetnamanch@gmail.com

लोक चेतना मंच
चेतना कुंज, राय स्टेट,
रानीखेत-263 645, उत्तराखंड (भारत)